

학교생활목표
참되고(眞)
착하고(善)
아름답게(美)



함열여중소식

<http://www.hamyol60.ms.kr>

전화번호:

교무실 063)861-0612

행정실 063)861-0611

2024년 겨울방학 호흡기 감염병 예방 및 건강관리 안내

학부모님, 안녕하십니까?

겨울방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 호흡기 감염병 예방을 위하여 개인 방역 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

건강한 겨울나기



호흡기 감염병 예방

우리나라는 통상적으로 11월~4월 사이에 인플루엔자가(독감) 유행하며, 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 인플루엔자 환자가 많이 발생하는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있으면 즉시 병원을 방문하여 진료를 받도록 합니다.

- ★ **독감(인플루엔자) 예방접종 받기 :** 예방접종 후 약 2주 가량이 경과해야 방어항체가 형성됩니다. 건강한 성인의 경우 백신 바이러스와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있습니다.
- ★ **개인위생수칙 준수하기(올바른 손씻기, 기침예절 준수, 마스크 착용 등)**
- ★ **의심 증상이 있을 때는 신속하게 병원 진료 받기(독감, 마이코플라즈마 폐렴 등 유행 시기 이므로 빠른 진료와 치료가 필요함)**

방학은 건강을 점검할 좋은 기회!

- ★ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ★ **건강검진 결과 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.**
- ★ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ★ 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다

겨울방학 중 안전관리 요령

★ 빙판길 조심

- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

★ 빙판길 위에서 자전거 타지 않기

- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방

★ 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기

- 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!

★ 야외 활동 시에는 적당한 준비운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.

★ 화상 시 응급처치 방법

- ① 물집이 생긴 화상(2도~) 또는 중요 부위(얼굴, 목, 서혜부 등)에 생긴 화상은 즉시 열을 식힌 후 최대한 빨리 병원에 방문하여 치료받기
- ② 화상 부위 옷은 빨리 제거(옷을 벗기지 말고 가위로 제거)
- ③ 물집이 터지지 않은 화상: 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음), 깨끗한 천으로 화상 부위 덮기
물집이 터진 화상: 감염 우려로 습윤밴드, 깨끗한 천 등으로 상처 부위를 덮은 후 병원진료
- ④ 화상 부위에는 이물질을 바르지 않고 병원 진료받기
(염증 발생 위험, 열을 충분히 식히지 않고 연고를 바르면 오히려 화상을 악화시킴)

바이러스성 장염 예방

★ 노로 바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다. 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별 문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.

★ 로타 바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나게 되는데 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상이 심해져 사망에 이를 수도 있습니다.

★ 개인 위생을 실천하고 음식물을 조리할 때 깨끗이(굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의 등) 다루는 것이 장염 예방에 도움이 됩니다.

성폭력 예방

방학 때는 외부 활동이 많아지는 시기로 학생들의 안전과 건강을 위해 가정에서도 많은 주의와 관심 부탁드립니다.

★ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 성폭력이라고 합니다.

★ 디지털 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것도 성폭력입니다.

★ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기
(㉠음란물 차단프로그램 ㉡유스키퍼(youth keeper) ㉢그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기
- ⑤ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 알기
- ⑥ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

★ 이 외 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 연습하기
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록하기
(신체접촉이 필요한 경우 동의를 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 동의 없는 신체접촉은 하지 않기(상대방이 주저하거나 대답을 하지 않은 경우는 동의가 아님)
- ④ 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기
- ⑤ 외출할 때에는 가족에게 시간과 장소, 누구를 만나는지 등 상황 공유하기

○ 집 안



남성 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택시는 집에 머문다. 방문이 있을 때만 받는다.



이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



한해미려 하이러도 밤 만에 단풍이 있거나 내 몸의 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○ 집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



남성 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.



남성 사람과 단풍이 엘리베이터를 타지 않는다.

2024년 12월 27일

함열여자중학교장