

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 움츠려진 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 바이러스**는 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 바이러스**는 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℃ 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



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 머리가 있을 때만 받는다.



이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 살짝 열어놓는다.

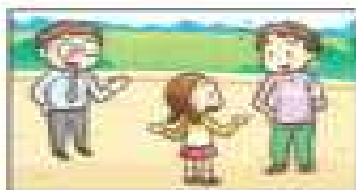


한편이려 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을대는 것을 허락하지 않는다.

○ 집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

2024년 12월 27일

함열여자중학교장