


안녕하십니까?

겨울방학 중에 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19 감염예방수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 아울러 성폭력 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료도 안내드리오니 가정에서도 함께 지도해주시기 바랍니다.

코로나19 예방 및 관리 안내

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다. ※ 방학 중 돌봄교실, 방과후활동 등으로 등교하는 학생은 반드시 가정에서 건강상태 확인 및 자가진단 제출 후 등교 바람 교육부 지침에 따라 개학 1주일 전(2022.2.1.화)부터 재개할 예정이오니 반드시 참여해 주시기 바랍니다. (※'학교중이'로 사전 안내 예정)
코로나19 관련 선별진료소 방문 안내	<ul style="list-style-type: none"> 코로나19 임상 증상*이 있는 경우 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사를 받습니다. ※ 임상 증상* : 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등
<div>이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!</div>	<ul style="list-style-type: none"> 코로나19 관련 격리통보 또는 확진 받는 경우 등 특이사항이 있을 땐 즉시 학교나 담임선생님께 알려주시기 바랍니다. <div> ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 ▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우 ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우 </div>
개인위생 수칙과 생활 속 거리두기 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> 손씻기, 기침 예절, 마스크 착용★은 코로나19뿐만 아니라, 각종 감염병도 예방(인플루엔자, 노로바이러스 식중독 등) 사적모임과 3밀(밀집, 밀폐, 밀접) 피하기 지속적으로 사람 간 2m 거리 유지 실외에서도 거리두기가 어려운 경우에는 반드시 마스크를 착용하고, 침방울이 발생하는 행위 자제 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기 <div>  <p>[자연환기 방식별 환기효과 비교]</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 집단 시설, 다중이용시설(영화관, PC방, 노래방 등) 방문 자제 <div>  </div>

겨울방학 중 건강관리

1. 겨울철, 건강관리 10계명

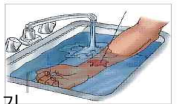
- 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
- 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
- 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
- 손을 자주 씻기
- 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
- 피부 보호하기 = 씻은 후에는 피부보습제를 바르기
- 규칙적인 생활하기
- 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
- 고른 영양 섭취하기
- 족욕 또는 반신욕하기 = 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



2. 겨울철 안전사고 예방

- ★ 빙판길 조심
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걸지 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 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.
- ★ 화상 시 응급처치

- 옷을 벗기지 말고 가위로 제거
- 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상:** 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기
- 물집이 터진 1도와 2도 화상:** 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처부위 덮기
- 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기
- 화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기(염증 발생 위험)**



3. 고농도 미세먼지 7대 대응요령 (*출처 : 천사방)

- 외출은 가급적 자제**
- 외출 시 보건용 마스크* (식약처 인증) 착용**
* KF80/KF94/KF99
- 대기오염 심한 곳 피하고, 활동량 줄이기**
- 외출 후 깨끗이 씻기**
- 물 / 과일 / 야채 섭취**
- 실내공기 질 관리 (환기 · 물청소)**
- 대기오염 유발행위 자제 (자가용 운전 · 폐기물소각)**

✓ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기
(a)음란물 차단프로그램 (b)유스키퍼(youth keeper) (c)그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법촬영, 비동의의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장제안 하는 경우 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

✓ 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

○집 안



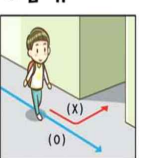
낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.



이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둥이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둥이 엘리베이터를 타지 않는다.

○집 밖

✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
 - 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117등)

2021년 12월 29일

이 리 부 송 초 등 학 교 장