



송학교육통신

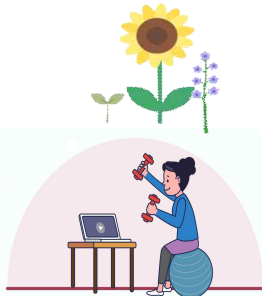
교
훈알차고 바르게
푸른꿈키워가는
어린이가 되자

우)54667 익산시 학곤로 57 교무실 063)855-3606

학부모님께,

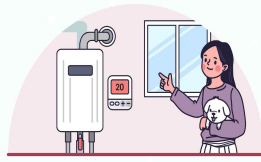
즐거운 겨울방학입니다. 겨울방학 기간 동안 자녀들의 건강관리 및 감염병 예방을 위하여 개인방역 수칙 준수사항을 안내드리니 학생들이 건강한 겨울방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 건강하고 안전한 방학을 보내고 알찬 새학기를 맞도록 약속해요!

건강한 겨울 보내기



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

❖ 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

❖ 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인합니다.

- 코로나19 위기단계 **경계** 단계[유지]: **확진자의 5일간 격리 권고**
- 유증상자는 자가검사(→양성이면 의료기관 방문 검사 실시)

❖ 개인위생 수칙과 생활 속 건강관리

- 개인위생수칙 잘 지키기, 기침 예절을 잘 지키기
- 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기

❖ 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생

- 겨울방학은 진료 받을 좋은 기회입니다. 평소 반복되는 통증이나 증상(두통, 어지럼증, 복통 등), 시간 부족 등으로 미뤘던 건강문제 관련하여 필요한 검사와 치료를 합니다.

❖ 건강검사 결과 재검진이 필요하거나 정밀검사를 요하는 학생은 방학을 이용하여 진료를 받습니다.

❖ 충치 치료: 치과질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간과 비용을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번 씩 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 구강관리를 합니다

❖ 시력 관리: 어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우 또는 갑자기 저하된 학생은 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

❖ 예방접종 완료: 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종[① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차), ③ HPV 1차(여학생만 대상)].

❖ 적정 체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.



2024년 1월 10일

이 리 송 학 초 등 학 교 장

방학 중 등교학생 감염병 관리

- ❖ 방학 중 방과후, 캠프, 돌봄 등으로 등교 중인 학생이 감염병에 걸리면 **등교하지 않고, 담당 선생님께 알린 후** 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.
- ❖ 병원에서 감염병(인플루엔자, 코로나19, 마이코플라스마 폐렴, 수족구, 전염성결막염 등)으로 진단받으면 등교중지 기간 동안 가정에서 약물치료, 안정, 휴식 후 등교합니다.
- ❖ 등교중지 기간(권고)
 - 인플루엔자(독감) : 3~5일 가정에서 충분히 안정을 취합니다. 해열제를 복용했던 경우 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과해야 합니다.
 - 코로나19 : 5일간 가정에서 충분히 안정을 취합니다.
 - 백일해 : 항생제 복용 후 5일 경과 시까지
 - 수족구 : 수포 발생 후 6일간, 가피가 형성될 때까지
 - 마이코플라스마 폐렴 : 의사의 소견에 따르나 충분한 안정을 취합니다.
 - 전염성결막염 : 의사의 소견에 따르나 충분한 안정을 취합니다.

한랭 질환 시 이렇게 대처해요!



성범죄 없는 건강한 겨울 보내기

나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.

- 주민번호, 사진 등의 개인정보는 범죄에 악용될 수 있습니다.
- 타인의 개인정보를 동의 없이 올리거나 전송하는 것은 **불법**입니다.
- 개인정보 예시 : 이름, 나이, 성별, 사진, 주민번호, 휴대폰번호, 학교명, 교복 등

잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.

- 무심코 링크를 누른 순간 개인정보를 빼내는 **해킹파일**이 설치될 수 있습니다.
- 링크 예시 : '너의 사진/영상이 돌아다니고 있어', '택배가 분실되었어요' 등의 메시지가 붙은 링크



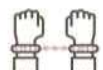
타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.

- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 촬영·전송하지 않습니다.
- 타인이 촬영에 동의한 촬영물도 동의 없이 전송하면 **범죄**에 해당될 수 있습니다.
- 불법촬영물을 발견하면 **신고**합니다.



타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.

- 성적이미지 합성물을 제작하고 주위에 퍼뜨리거나 인터넷에 올리는 것은 **유포범죄**에 해당할 수 있습니다.



예방접종, 왜 맞아야 하나요?

보건소식지

예방접종, 왜 맞아야 하나요?

우리가 매년 맞고 있는 예방접종에 대해 알아 보겠습니다.

예방접종이란 병원체와 유사하지만, 질병을 일으키지 않는 물질을 우리 몸에 주입해서 면역력을 형성하는 것입니다.

이렇게 형성된 면역력은 나중에 진짜 병원체가 침입해도 질병에 걸리지 않게 합니다.

어떤 병원체는 한 번만 예방접종을 맞아도 평생 면역력이 유지되기도 하지만,

인플루엔자와 같은 바이러스는 매년 예방접종을 맞지 않으면 면역력이 감소합니다.

따라서, 인플루엔자 예방접종은 매년 맞아야 질병을 예방할 수 있습니다.

예방접종에 사용되는 백신은 안전성이 검증된 제품만을 사용하므로 안심하셔도 됩니다.

간혹 예방접종을 맞은 후 접종 부위가 아프거나, 미열 또는 몸살이 나타날 수 있으나

이러한 증상은 보통 2~3일 이내에 좋아지기 때문에 걱정할 필요는 없습니다.

[학령기(11~18세) 필수 예방접종]

Tdap (디프테리아, 파상풍, 백일해)

일본뇌염

인플루엔자

각종 감염병을 예방하기 위해서는 예방접종이 가장 좋은 방법입니다.

우리의 건강을 지키는 예방접종, 이제 안심하고 접종하세요!

겨울방학 안전영상	하임리히법	셀프 하임리히법	심폐소생술	마약류 예방 카드뉴스
				