



배움과 나눔으로 성장하는 행복한 학교
가 온 교 육 통 신

겨울방학 건강관리 및 감염병 예방 안내

제 2023-206호
2024. 1. 5.
063)840-8205

학부모님 안녕하십니까?

겨울방학 기간 동안 자녀들의 건강관리 및 감염병 예방을 위하여 개인방역 수칙 준수사항을 다음과 같이 안내드리니 학생들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

1 겨울철 감염병 예방수칙

□ 인플루엔자(독감)예방 🐾

우리나라는 통상적으로 11월~4월 사이에 인플루엔자 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 시기이므로 빠른 진료와 치료가 필요함)

□ 호흡기 감염병 예방을 위한 수칙 🐾

1. 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우 주변 사람 및 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 접촉 피하기
2. 다중이용시설 이용 자제
3. 기침예절 준수 (기침이나 재채기 시 옷 소매나 휴지로 입과 코를 가리기)
4. 손 자주 씻기 및 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 병원 진료 및 검사받기
6. 신선한 공기로 수시로 환기하기

□ 노로 바이러스 감염병 예방을 위한 수칙

바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월~4월)에 많이 발생합니다.

🐾 예방법

- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기, 물은 끓여 마시기(특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 많이 발생)
- 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질은 깎아 먹기

- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 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 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월 마다 정기검진을 받아 시력 교정을 하도록 합니다.
- ▶ 건강검진 결과(구강, 소변, 건강검진 등) **정밀검사를** 요하는 학생은 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료를 받습니다.
- ▶ 적정체중 유지를 위해 올바른 식이와 규칙적인 운동을 실천합니다.

- ✓ **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.

✓ 건강한 겨울나기 ❄️



✓ 성폭력 및 디지털 성범죄 예방

- **성폭력**이란? 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다. 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해 학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

❄️ 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 연습하기
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(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 동영상 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기
- ⑤ 외출할 때에는 가족에게 시간과 장소, 누구를 만나는지 등 상황 공유하기

❄️ 최근 인공지능(AI)로 사진 속 여성의 옷을 벗기거나, 일반인의 얼굴사진과 타인의 몸 사진을 합성한 음란물인 디지털 성범죄가 증가하고 있으므로, 모방 범죄에 노출되지 않도록 예방 교육에 주의를 당부드립니다.

❄️ **디지털 성폭력 처벌법 강화:** 불법촬영, 유포물을 소지, 구입, 저장, 시청시 처벌받게 됨

❄️ 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

▶ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 최대한 침착하게 대응하고, 혼자 해결하지 않고 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청합니다.
- 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않은 채 증거를 최대한 확보하고, 기관에 신고합니다.
- **성폭력 발생 시 도움요청 연락처 :**
 1. 범죄신고, 경찰 : 112
 2. 여성긴급전화 : 1366, 청소년 지원센터 : 1388
 3. 학교폭력 긴급지원센터 : 117
 4. 전북서부 해바라기센터 : 063.859.1375

○ 집 안



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

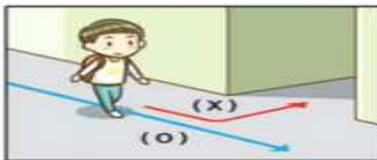


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 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.

✓ 약물 오·남용 및 흡연예방

🐾 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 많이 가지기
- 부모님이 흡연하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접흡연의 피해를 최소화하기

🐾 마약류 예방을 위한 부모지침 (출처: 국립부곡병원)

- 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안 된다고 말하세요.
- 자녀와 삶을 공유하세요. 힘들 때에도 부모가 자신을 염려하고 있음을 알면 자녀들은 어려운 일도 극복할 수 있습니다.
- 무엇이 안전하고, 위험한지 스스로 배울 수 있도록 명확한 규칙을 정해서 지키도록 하세요.
- 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시키세요.

도와주세요!

112, 117

1899-0893

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육

“마약류”는

① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고	의존성
② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며	내성
③ 사용을 중지하면 온 몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며	금단증상

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해(害)를 끼치는 약물!

🐾 3차 흡연예방

- 3차 흡연이란 담배의 독성물질이 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지의 표면에 달라붙어 있다가 다른 사람에게 전달되어 피해를 주는 것을 말하며, 흡연했던 차량에 1시간 체류했을 때 3개피의 담배를 피는 것과 같고 흡연사무실에 8시간을 체류하면 5개피의 담배를 피우는 것과 같습니다.
- 3차 흡연은 특히 어린이들에게 위험한데 어릴수록 키가 작아 바닥과 가까이에서 생활하고 바닥의 카펫, 소파 등에 유해 물질이 가라앉기가 쉽기 때문입니다. 또한 임산부들에게 매우 위험하다는 연구 결과도 밝혀져 있습니다.
- **외부에서 흡연을 하고 집에 들어갈 때** 반드시 옷을 탈탈 털고 10분 이상 밖에 서서 몸 외부의 담배 연기를 가능한 지우고 들어가고, 비누로 손을 씻고 집안을 자주 환기시키는 것이 필요합니다.



1차 흡연 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 류마티스 관절염, 체장염
- 폐암, 유방암, 신장암, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래

2차 흡연 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

3차 흡연 옷·벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

2024. 1. 5.

익 산 가 온 초 등 학 교 장