



## 코로나19 예방 학교 일상생활 수칙

기온이 높아지는 7월, 감염병 발생 우려도 높아지고 야외 활동도 증가되고 있어 더욱더 건강관리가 중요합니다.  
건강하고 안전한 학교생활을 위한 예방수칙을 안내드립니다.



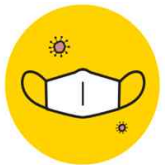
### 1. 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 **비누를 이용하여 30초간** 손 씻기
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히!



### 2. 기침예절

- 기침할 때 휴지나 옷 소매로 **입과 코 가리기**
- 기침 후 비누로 손 씻기



### 3. 마스크 착용은 필수

- 보건용 마스크 및 면마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입, 코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기 만졌다면 손을 씻으세요)
- 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후** 손 씻기



### 4. 학교에서 사회적 거리두기

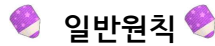
- 복도, 화장실 등에서는 **2m 정도** 유지하기(양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 **거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기 하지 않기**
- 악수, 어깨동무 등 **신체적 접촉 하지 않기**
- 물 컵 등 **개인 물품 사용하기**



### 5 유증상자 대처방법

- \* 발열(37.5°C이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람
- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임 선생님께 미리 연락하기)
- 1~2일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식하기
- 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(**1339**) 또는 **보건소(463-4000)**로 문의하기
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건선생님께 문의하기

## 여름철 에어컨 사용법



### 일반원칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산 될 우려가 있으므로 환기와 바람 세기에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염위험이 높아질 수 있기때문에 신선한 외부 공기로 환기를 자주해줘야 합니다.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.



- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, **2시간마다 1회 이상 환기해주기**
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연 환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ▶ 에어컨 바람의 방향은 사람에게 직접 향하지 않게 하며 바람의 세기는 약하게 하기
- ▶ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용할 때에는 모든 이용자가 마스크를 착용하도록 하고 시설 내의 소독을 자주 실시하며 유증상자가 시설을 이용하지 않도록 사전안내, 출입관리 강화하기

## 디지털성범죄 안전수칙

### 아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문가에 도움을 요청합니다! ☎1366

\*사진이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사자(자) 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털 성범죄 피해자 지원센터(☎02-735-8994), 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 청소년상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원을 받을 수 있습니다.\*  
\*영상물 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다!

※ 정부는 디지털성범죄를 예방하고 피해자 지원을 강화하는 등 법·제도 개선에 최선을 다할 것이며, 보호자·아동·청소년을 위한 예방 교육에도 힘쓰겠습니다.  
※ 활동 안전수칙은 여성가족부가 한국여성인권진흥원, 청소년상담복지개발원 등의 의견을 들어 제작하였으며, 대상 연령 및 학습 현장 등을 고려하여 수칙 내용을 변경해 사용 가능합니다.

## 긴장성 두통이란?

### 긴장성 두통(Tension type headache)이란?

- ▶ 보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 근육축이 원인이 되어 두통을 느끼게 된다고 보아 근육축성 두통이라고 하고, 두통환자의 10명중 9명은 긴장성 두통입니다.

### 긴장성 두통의 완화법

- ▶ 규칙적인 수면 습관을 갖는다.
- ▶ 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
- ▶ 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
- ▶ 금연, 금주한다.
- ▶ 같은 자세로 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
- ▶ 카페인 등 음료는 가급적 피한다.
- ▶ 두통약 남용 시 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 알아야 한다.
- ▶ 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 규명을 위해 진찰을 받아 보도록 한다.

## 여름철 건강관리수칙

### 1. 수분 섭취



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물

### 2. 청결하기



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

### 3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

### 4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

### 5. 실내외 온도차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

### 6. 일사병을 조심하자



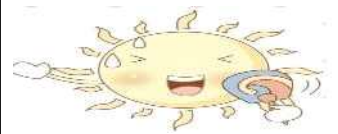
- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

### 7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

### 9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

### 10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취