



삼례동통신

2021 여름방학 건강 관리 및 코로나19대응 안내

삼례동초등학교
2021.7.16.

여름 방학 중 유의 사항(코로나19 대응)

※ 여름방학 중 “나이스를 통한 학생 건강상태 자가진단”은 일시적으로 중단하고, 개학일부터 다시 시작합니다.

- 가정에서 자율적으로 매일 건강상태 자가진단을 하도록 합니다.

※ 아래의 경우는 즉시 담임선생님에게 연락을 주시기 바랍니다.

1. 본인 또는 가족이 코로나19 검사를 받는 경우
2. 본인 또는 가족이 보건소에서 확진, 또는 접촉자로 자가격리 통보를 받은 경우



등교하지 않아야 하는 경우

◦ 코로나19 임상 증상 있는 경우.

(체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등)

◦ 해열제 또는 감기약 등을 복용한 경우

(약을 먹지 않고도 증상이 회복된 경우는 등교 가능)

◦ 본인 또는 동거가족 중 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우

◦ 코로나19 검사를 받고 결과를 기다리는 경우



코로나 19 임상증상 발생시는 어떻게 하나요?

1. 선별진료소를 방문하여 진료·검사를 받습니다.

- ① 콜센터(☎1339), 덕진선별진료소(☎250-3907) 문의
- ② 선별진료소(덕진선별진료소)를 방문하여 진료받기

1. 검사 실시한 경우

- 담임선생님께 알리고, 결과 나올 때까지 가정 내 안정
- 음성판정 시 다음 날 등교 가능 (증상이 있을 때는 없어질 때 까지 집에서 안정)

2. 선별진료소 의료진 판단하에 검사하지 않은 경우

- 가정에서 휴식 취하며 경과 관찰 후 호전되면 등교
- 가정에서 3-4일 경과 되어도 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우 선별진료소 재문의 후 안내에 따라 조치

2. 의료기관 방문 시 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크를 착용합니다.

3. 의료기관 진료를 하게 되면 사전에 코로나19 임상증상이 있다고 알립니다.

4. 개인위생을 철저히 지킵니다.

여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 잡아라  ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취(미지근한 물)	2. 청결하도록 더 노력하자  ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  ☞ 보관 기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  ☞ 차가운 우유나 찬물 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃정도 유지	6. 일사병을 조심하자  ☞ 운동할때 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 단백질섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



▶▶▶ 뒷면에 계속됩니다.



학부모와 함께하는 성교육 성인동·성폭력 없는 건강한 여름 보내기



1. 방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안, 하교 후 혼자 다니게 하지 말고 함께 다니도록 해 주세요.

2. 학교 활동 후, 학원교육 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.

3. 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 보호자와 함께 행동하도록 해주세요.

4. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.

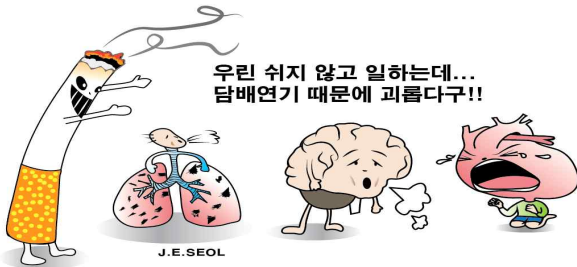
5. 만일을 위해 **하절기 노출이 너무 심한 옷은 주의**합니다.

6. 선생님이나 부모님의 친구 등 특수한 신분을 사칭해 심부름을 시키는 수법에 속지 않도록 지도해 주세요.

7. 컴퓨터 온라인 사이버 성폭력도 신경 써 주세요.

흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 성장 발육이 늦어져 키가 덜 자랄 수 있어요.
- ▶ 흡연으로 인한 산소부족은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨릴 수 있어요.
- ▶ 피부가 거칠어지고 피부색이 어두워져요.
- ▶ 흡연으로 인해 여러 가지 암에 걸릴 수 있고 폐질환에 걸릴 가능성이 높아져요.



감염병 예방 기본 수칙

- ☆ 아프면 3~4일 집에 머물기
- ☆ 사람과 사람사이, 두 팔 간격 건강 거리두기
- ☆ 30초 손씻기, 기침은 옷소매
- ☆ 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독(손이 자주 닿는 곳: 전화기, 문고리, 스위치, 키보드 등)
- ☆ 거리는 멀어져도 마음은 가까이

폭염일 때 건강관리



폭염이란 33℃ 이상의
불볕 더위가 계속되는 현상

☞ 폭염주의보: 일 최고기온이 **33℃ 이상인 상태**가

2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

☞ 폭염 경보: 일 최고기온이 **35℃ 이상인 상태**가

2일 이상 지속될 것으로 예상될 때



① 물을 자주
적당히 마셔요.

② 시원하게
생활해요.

③ 더운 시간대에는
휴식을 취해요.
(운동장 등 실외활동 자제)

폭염 시 온열질환자에 대한 응급처치

- ☞ 열사병: 의식 없음(중추신경 기능장애), 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40℃), 심한두통, 오한
- ☞ 열탈진: 두통, 경련, 무기력, 체온은 약간 높거나 정상, 축축하고 땀이 많이 남
- ⊙ 시원한 장소로 옮겨요.(그늘이나 에어컨 있는 실내)
- ⊙ 걸옷을 벗기고 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 등으로 몸을 차갑게 식혀주세요.
- ⊙ 의식이 있으면 차가운 물을 마시게 해요.
- * **의식이 없으면 물을 주지 않도록 합니다. (질식우려)**
- ⊙ 응답이 불분명하거나 의식이 없으면 119에 연락해요.

장출혈성대장균감염증



💡 **전파경로** 오염된 음식*과 물을 통해 전파 가능

*덜익힌 소고기, 충분히 세척되지 않은 야채, 살균되지 않은 우유 등

💡 **증상** 무증상감염, 발열, 구토, 복통, 수양성 설사 및 혈변 등

* 환자의 약 10%에서 일명 '햄버거병'이라고 알려진 용혈성요독증후군 발생 가능

💡 **예방** 올바른 손씻기, 반드시 끓인 물 마시기, 음식 충분히 익혀먹기
(특히 소고기는 중심온도 72℃ 이상에서 익혀먹기)