

 소 룽 초 등 학 교	소 룽 가 정 통 신 문	바르고 씩씩하며
	자연사랑 · 푸른 꿈 · 즐거운 학교	푸른 꿈을 키우는 어린이

여름방학 중 건강관리 안내

코로나-19감염증이 지속적으로 확산되고 있어 학생들의 건강이 염려스럽습니다. 적극적인 방역수칙 준수로 안전한 여름방학을 보내고 건강한 모습으로 다시 만나기를 바랍니다.



코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기

- ▷ 개학 1주 전인 8. 13.(금)부터 건강상태 자가진단을 매일 아침 실시(휴일 제외)합니다.
 - 7. 23.(금) - 8. 12(목) 동안은 건강상태 자가진단을 일시 중단합니다.
- ▷ 방학 중 학교프로그램(방과후, 돌봄 등) 참여 시 코로나19 임상증상이 있는 경우
 - 학교에 오지 않고 담당선생님에게 연락합니다.
 - 선별진료소에 전화로 문의 후, 안내에 따라 선별검사 등을 실시합니다.

▷ 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 10대 행동수칙

- ① 실내·실외에서는 반드시 마스크 착용하기
- ② 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- ③ 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
- ④ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m (최소 1m) 거리두기
- ⑤ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ⑥ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
- ⑦ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소소독하기
- ⑧ 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- ⑨ 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
- ⑩ 여행 자제하기

〈 코로나19 관련 특이사항 발생 시 꼭 담임선생님께 연락해 주세요! 〉

- **코로나19 진단검사를 받은 경우, 보건당국으로부터 자가격리 통보를 받은 경우, 본인 또는 동거가족이 확진된 경우는 꼭 담임선생님에게 연락하기**
- **코로나 19 진단검사 결과 음성, 양성 여부도 담임선생님에게 연락하기**
- **코로나19 주요 임상증상 발생 시 1339 또는 군산시보건소(☎463-4000)에 전화하여 코로나19 진단검사 필요성 여부를 확인한 후, 안내에 따라 선별검사 등을 실시**
 {발열(37.5 ℃ 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴 등}



폭염 대비 건강수칙

- ▷ 물을 자주 마십니다.
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.
 - ※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.
- ▷ 시원하게 지냅니다.
 - 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.
 - 험령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
 - 외출 시 햇볕을 차단합니다(양산, 모자)
- ▷ 더운 시간대에는 휴식합니다.
 - 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
 - ※ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

< 코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기 >

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간마다 환기하기
- ※ 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기



성폭력 예방을 위해 가정에서도 지도해 주세요.

- ▷ '선의의 비밀'과 '나쁜 비밀'의 차이를 알려줍니다.
- ▷ 낯선 사람이나 잘 모르는 사람이 차에 타라고 할 경우,
 - 왜 그러는지 확실히 알기 전에는 절대로 차에 타서는 안된다고 가르쳐 주세요.
- ▷ “~에 가지 마라”, “~하면 큰일난다”는 식의 예방법만을 강조하는 것은 그리 바람직하지 않습니다.
 - 성폭력을 당한 아이에게 죄책감을 가중시켜 주변의 도움을 구하려는 의지를 꺾을 수 있습니다. 따라서 “어떠한 일이 일어나더라도 끝까지 보호해 줄 테니 부끄러워하거나 무서워하지 말고 얘기해라”라고 평소에 안심시켜 줍니다.
- ▷ 낯선 혹은 아는 사람이 신체의 어디라도 만지려 할 경우
 - 싫은 느낌이 들면 단호하게 “안돼요! 싫어요!” 라고 말할 수 있도록 가르치고, 소리를 질러서 도움을 받거나 가능한 빨리 도망치라고 알려줍니다.
- ▷ 공중화장실에 가거나 엘리베이터를 탈 때, 어린이는 힘이 없습니다.
 - 친구들이나 어른이 함께 가도록 하고 빨리 그 자리를 떠나라고 알려줍니다.
- ▷ 누군가가 차를 세우고 무엇을 물으려 할 때는
 - 그 사람이 잡아당길 수 있을 만큼 가까이 가지 말라고 주의를 줍니다.
- ▷ 집에 혼자 있을 때
 - 누구도 집에 들어오게 해서는 안된다고 알려주고 위급한 상황이 생기면 급히 연락할 수 있는 곳의 전화번호를 보기 쉬운 곳에 붙입니다.
- ▷ 외출할 때는 보호자에게 누구와 함께 가는지, 언제 들어오는지를 꼭 알리도록 합니다.

2021. 7. 21.

소 룡 초 등 학 교 장