


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

## 겨울방학 중 코로나19 예방 관리 안내

|   |                  |
|---|------------------|
| 1 | 방학 중 코로나19 예방 관리 |
|---|------------------|

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 건강상태<br>자가진단                       | ▶ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 <b>일시적으로 중단</b> 합니다.<br>단, <b>방학기간 동안 돌봄, 방과후 수업 등으로 학교에 등교하는 경우는 자가진단 시행</b><br>▶ <b>개학 1주일 전부터는 전체 학생과 교직원 모두 자가진단을 실시합니다.</b><br>2021학년도 새학년이 시작될 때는 변경상황에 따라 다시 안내드리겠습니다.   |
| 코로나19<br>선별검사를<br>받아야<br>하는 경우     | ▶ <b>코로나19 임상증상*이 있는 경우</b><br>* 주요증상: 발열(37.5도 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 미각후각 소실 또는 폐렴<br>- 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부증상 등이 다양하게 나타남<br>▶ <b>해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통보를 받은 경우</b><br>▶ <b>동거가족 중 해외여행이나 확진자와의 접촉으로 자가격리 통보를 받은 사람이 있는 경우</b><br>▶ <b>재난안전문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우</b><br><div data-bbox="351 996 726 1048" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>주 의 사 항</b> </div> <div data-bbox="383 1048 1428 1142" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     - 선별진료소에 방문 시 가급적 자가용을 이용하시기 바랍니다.<br/>                     - 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.                 </div> |
| 돌봄, 방과후<br>참여 학생<br>등교중지 안내        | ▶ <b>코로나19 검사 결과 음성이 나올 때까지, 증상이 있는 경우는 음성인면서 증상이 없어질 때까지</b><br>▶ <b>학생이나 동거가족이 밀접접촉자로 자가격리 통지서를 받은 경우는 자가격리 기간이 종료될 때까지</b>   |
| 이럴 땐,<br>반드시<br>담임선생님께<br>꼭 알려주세요! | ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 검사를 받게 된 경우<br>▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상으로 통보받은 경우<br>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우<br>※ <b>방학 중에도 코로나19 일일 상황을 파악하고자 합니다.</b><br><b>학부모님께서는 위와 같은 상황일 경우 반드시 담임선생님께 꼭 연락 부탁드립니다.</b>   |
| 코로나19<br>감염 예방<br>10대 행동수칙         | ▶ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m, 최소 1m) 거리 유지하기<br>▶ 두 팔 간격 거리가 어려우면 마스크 착용하기<br>- 2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우는 마스크 착용을 권하지 않습니다.<br>▶ 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기<br>▶ 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기<br>▶ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기<br>▶ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기<br>▶ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기<br>▶ 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기<br>▶ 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나 19 임상증상 발생 확인하기<br>▶ 필요하지 않는 여행 자제하기   |



## 청소년들이 호소하는 코로나 시기 트라우마 5가지

### 1. 사회적 단절 - 외로움 트라우마

- 친구를 만나지 못하는 사회적 만남의 박탈
- 가족만큼 가까운 친구들과 만나지 못하는 외로움
- 존재감에 대한 걱정, 잊혀질까봐 두려운 마음
- 희박해진 학교, 학급에 대한 소속감과 불안감
- SNS로 소통하면서 생긴 오해와 소문, 사이버 따돌림과 괴롭힘

### 2. 위생수칙 강조 - 잔소리 트라우마

- 마스크에 대한 잔소리
- 손 씻기에 대한 잔소리
- 위생 수칙에 대한 종합적인 잔소리

### 3. 불규칙한 일정 - 일상유지 트라우마

- 잦은 일정의 변경
- 온라인 수업 참여의 어려움
- 불규칙한 생활의 어려움

### 4. 코로나로 인한 부족 - 결손 트라우마

- 놀기만 한다는 비난
- 제대로 한 것이 없다는 주변 어른들의 걱정
- 뭔가 제대로 배운 것이 없다는 기분, 공허한 기분

### 5. 조절 곤란 - 중독 트라우마

- 조절이 쉽지 않은 게임, 온라인 드라마 정주행, 유튜브 시청
- 손에서 떨어지지 않아 반복되는 조절 실패의 두려움

## 청소년들의 우울과 극단적 선택을 예방하는 5가지 백신과 대화법

### 1. 친구 백신

: '집에만 있으면서 놀고 있으니 좋겠다.' 라고 하지 마세요. 외로움과 두려움을 알아주시고, 친구에게 연락하고 함께 산책이라도 하고 오라고 해 주세요.

### 2. 격려 백신

: 마스크 쓰기, 손 씻기를 열심히 하는 아이들에게 위생 수칙을 지키려고 노력하는 점을 격려해 주세요. 마스크 스트랩도 준비해 주시고, 좋은 향의 비누도 선물해 주세요.

### 3. 규칙 백신

: 일정을 함께 확인해 주시고, 알람도 서로 맞추어놓고, 불규칙한 일정을 잘 상기할 수 있도록 함께 노력하고 도와주세요.



### 4. 안심 백신

: 코로나 시기 누구나 예전에 하던 방식 그대로 할 수 없었습니다. 한 것이 없다는 것을 부각하지 마시고, 그래도 잘 했던 것들을 알려 주세요.

### 5. 조절 백신

: 어른도 코로나 시기 스마트폰으로 보고 있는 여러 콘텐츠로 인해 잠도 설치고 생활이 어렵습니다. 아이들과 함께 조절 계획을 잘 짜고, 그 계획을 잘 지켰을 때 많이 칭찬해 주세요.

## 그럼 어떻게 말하는 것이 좋을까요?

"놀면서 집콕하니 정말 좋겠다."

"마스크 제대로 쓰고, 손 좀 제발 철저히 씻어라."

"일정 좀 똑바로 챙겨라, 지금 자고 있으면 어떻게 해."

"이렇게 공부 안 하고 놀고 지나가서 어떻게 하나."

"스마트폰 하느라 하루가 가는 줄 모르고 지내네."



"친구도 못 만나고 답답하겠구나."

"마스크 쓰기 힘들지? 그래도 사람들과 지낼 때는 노력해주길 바란다."

"일정을 함께 이야기하고, 같이 알람 맞추고 까먹지 않게 잘해보자."

"힘든 시기에 그래도 기본은 잘 하고 있는 것 같다. 조금만 더 챙겨보자."

"심심하고 지겨우니 자꾸 스마트폰을 찾게 되는구나. 산책도 하고 할 수 있는 활동을 만들어보자."



I · SEOUL · U  
서울시 COVID19 심리지원단