



전주북일초 - 21

3월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 견훤로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

코로나바이러스감염증-19 예방

- ✓ 코로나바이러스감염증-19는 감염된 사람이 기침, 재채기할 때 발생한 침방울이 다른 사람의 호흡기로 들어가 바이러스가 점막을 통해 침투하여 감염되는 질병입니다. 37.5℃이상의 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 목아픔, 후각·미각소실 또는 폐렴을 보이는 급성호흡곤란증후군으로 무증상인 경우에도 전파가 이루어지고, 닫힌 공간 내 밀접 접촉한 경우 확산이 매우 커집니다.
- ✓ 예방을 위해 **철저한 손씻기**가 요구됩니다.
- ✓ '사회적 거리두기'란?
코로나19의 지역사회 감염 확산 방지를 위해 사람 사이의 접촉을 줄이는 캠페인으로 외출 및 외부 모임 등 만남을 자제하고, 만났을 때 1~2m 건강 거리를 유지합니다.

건강한 학교 생활을 위하여

★ 손씻기

하루 8번 이상, 30초 이상 손씻기

- ① 화장실을 다녀온 후
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킁 후, 체육활동 후
기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전 등



★ 개인 컵을 이용한 물 마시기

개인 컵을 사용하지 않고 친구의 컵을 돌려 마시거나, 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행동은 A형 간염, 식중독, 감기 등 여러 감염병에 걸릴 수 있습니다. 고농도 미세먼지 발생이 많고 건조한 봄철에 물을 자주 마셔요.



★ 양치질하기

학교에서의 양치질은 서로서로 친구와 거리를 두고 한 사람씩 차례대로 합니다.

★ 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 위험한 장난 하지 않기
- ③ 친구와 싸우지 않기

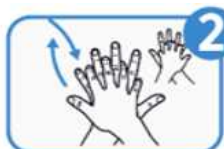


올바른 손씻기 6단계



1

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요



6

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

학교에서 유행하기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지 기간 = 사람 많은 곳 피하는 기간
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀 모양의 흰 점	열이 내리고서 3일이 지날 때까지 (발진이 나타난 후 5일까지)
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(약 7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강 내 수포, 껀양	수포 발생 후 6일간 또는 가피 형성까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지 (증상 발현 후 9일까지)
백일해	열은 없고, 기침이 밤에 더 심함	독특한 기침이 멎을 때까지 (항생제 투여 후 5일까지)
독감 (인플루엔자)	고열과 함께 목 아픔, 관절통, 감기 증세	열이 내리고 스스로 등교가능 할 때까지 (항바이러스제 복용 24시간동안 증상없을 때 등교)
결핵	피곤하고 기침이 심하며 체중이 감소하고 식은땀이 남	치료 시작 후 2주까지
유행성 각결막염	충혈, 안구 통증, 눈곱, 눈부심	등교가능하다는 의사의 진단까지 (보통 1주~2주 정도)

* 감염병이 의심되면: 학교에 오지 말고 빨리 병원진료를 받습니다.
 * 감염병에 걸렸다면: 집에서 쉬고, 학교나 학원, 사람 많은 장소에 가지 않습니다.
 다 나았다는 의사선생님의 확인을 받고 학교에 옵니다.
 ☞ 질병명과 치료(등교중지)기간이 적힌 **진료확인서(진단서)**를 학교에 내면 **출석으로 인정**됩니다.

소중한 나를 지키기 위한 연습

이런 상황이라면 우리는 어떻게 해야 할까요? 가정에서 부모님과 연습해 봅시다.

- 어떤 사람이 나쁜 행동을 할까요?

외모로 판단할 수 없어요.

나쁜 행동을 하는 사람은
'호랑이'나 '늑대'처럼
무섭게 생긴 사람이 아니에요.
나쁜 행동을 하는 사람이
나쁜 사람이에요.



- 하교 길에 아주 상냥하고 친절할 아저씨를 만났어요. 내가 좋아하는 걸 이야기 하면서 함께 가자고 하는데 어떻게 해야 할까요?



우리 집 강아지가 아픈데 한번 봐줄래?



"연예인 000 좋아하지?
그 친구 공연 보러
같이 갈래?"

"우리 집에 게임기가
있는데 같이 할래?"

"설문조사를 하면
새 휴대폰 줄게.
이리로 오렴."