



전주북일초 - 58호

7월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 070-4323-2234

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

기온이 높아지며 본격적인 더위와 장마가 시작되는 여름의 7월이 왔습니다. 신나는 물놀이의 여름방학을 기대하지만, 코로나19로 예년과 같이 자유로운 일상을 하기 어려운 시기입니다. 생활 속 방역수칙을 준수하여 건강한 여름을 나기를 바랍니다.

슬기로운 학교생활(등교 전 체크)

1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?

① 등교 전날 저녁
② 취침 시간 전
③ 등교 당일 아침

자가진단은 **등원·등교 당일 아침** 해주셔야 합니다.

체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.

2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님에게 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.

① 37.5℃ 이상의 발열 또는 **호흡기 증상**이 나타남
② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 **자가격리 통지서**를 받음
③ 가족(동거인) 중 자가격리 통지서를 받은 사람이 있음

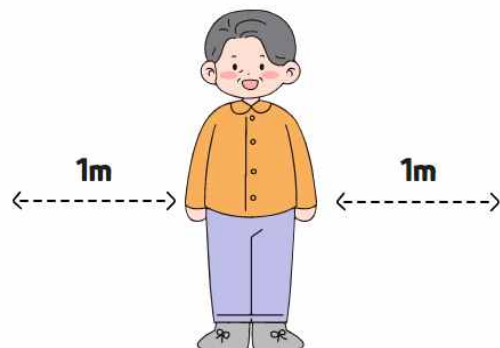
정답은 **1번, 2번, 3번 모두**입니다.

보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.

‘생활 속 거리두기’ 실천하기

1. 아프면 3~4일 집에서 쉬기
2. 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리두기
3. 꼼꼼하게 손씻기
4. 올바른 기침예절 지키기
 - 기침은 손수건, 휴지, 옷소매로
5. 마스크 착용하기
6. 실내 1-2시간마다 환기하기
7. 하루 2번 일상 소독하기
8. 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기

거리유지 실천해요



건강한 여름나기, 이렇게 준비하세요

 <p>물 자주 마시기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기 • 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	 <p>시원하게 지내기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 샤워 자주 하기 • 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자) • 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기 	 <p>더운 시간대에는 휴식하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가장 더운 시간대 (낮12시~오후 5시)에는 휴식하기 • 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기 	 <p>매일 기온 확인하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

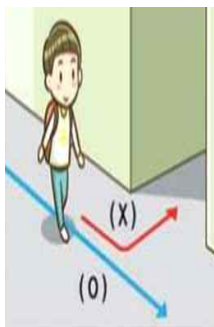
성폭력 예방 '나' 를 보호하는 방법

» 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜 둡니다.
- 혼자 있을 때는 누구도 집에 들이지 않습니다.
- 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



» 집 밖에서는 이렇게 해요.



- 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망갑니다.

» 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.



(출처: 법무부(2012) 어린이를 보호하는 법)