



전주북일초 - 135호

# 11월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 070-4323-2288

• 주소 : 전주시 덕진구 견훤로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

## 코로나 19 예방 수칙

- ♥ 등교 전 '건강상태 자가진단' 반드시 실시(등교중지가 뜨는 경우 등교중지 후 학교 연락)
- ♥ 코로나19 예방수칙 반드시 준수 (마스크 상시 착용, 손씻기 철저, 거리두기 등)
- ♥ 등교 후 발열체크 (2회: 등교 시, 급식 먹기 전)
- ♥ 매시간 수업 시작 시 건강상태 확인
- ♥ 쉬는 시간마다 교실 환기하기

## 호흡기 감염병 전파 경로와 예방법

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘, 감기 독감 등 호흡기 감염병에 걸리기 쉽습니다.

감기나 독감 증상은 코로나19 임상 증상과 비슷하니 더욱 조심해야겠습니다. 평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기, 음식 골고루 먹기 등으로 면역력을 키우고, 손씻기, 양치질을 철저히 하여 건강한 어린이가 됩시다.

- 기침, 목아픔, 발열 등 호흡기 증상이 있으면 등교하지 않고, 1339에 문의하기
- 마스크 바르게 쓰기 ● 비누로 30초간 꼼꼼하게 손씻기 ● 독감 예방접종 하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기 ● 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

**예방법**

<b>비말</b> 감염		감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서	 <b>마스크 쓰기</b>
<b>접촉</b> 감염		바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	 <b>손 씻기</b>
<b>공기</b> 감염		공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서	 <b>사람 많은 곳 피하기</b>

## 올바른 마스크 착용법



**마스크**  
**이렇게 착용하면 안돼요!**



입만 가리는 착용



턱에 걸치는 착용



겉을 만지는 행위



코만 가리는 착용

- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

## 디지털 성폭력 예방

### 디지털 성폭력이란?

카메라나 인터넷 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시, 판매하는 등의 사이버 공간상의 성적 괴롭힘을 말합니다.

- 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크나 파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- 타인의 동의 없이 **사진, 영상**을 **찍어도, 보내지도, 보지도 않습니다!**
- 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- 타인의 사진, 영상을 **퍼트리겠다고 위협하지 않습니다!**
- 잘 모르는 사람이 개인정보는 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!**