



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

6월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 1,2,4,5학년 학생 건강검진 기간을 8월까지 안내하였으나 6월30일까지 완료하여 주시기를 부탁드립니다. 검진기관 방문 시에는 마스크 착용 등 코로나19 예방수칙을 철저히 지켜주세요.
- ▶ 등교 전 매일 아침 학생 건강상태를 확인 후 8시 30분까지 자가진단을 제출하여 주세요. 코로나19 임상증상이 있으면 등교하지 않고 정읍시보건소 또는 질병관리본부 콜센터 전화상담 후 상담결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소 방문 등 적절한 조치를 취하여 주세요.

★ 정읍시보건소: ☎539-6112 ★ 질병관리본부 콜센터: ☎1339, 063+120
★ 선별진료소: 정읍시보건소 ☎539-6734~6737, 정읍아산병원: ☎530-6230

- ▶ **코로나19 선별검사를 받거나 자가격리 통보를 받은 경우... 등 코로나19 관련 특이사항 발생 시에는 즉시 학교(담임교사)로 연락하여 주시기 바랍니다.(동거가족 포함)**
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



코로나19 예방

◆ 코로나19 예방 수칙

- 마스크 착용하기, 거리 두기
- 아프면 검사 받고 집에 머물며 타인과의 접촉 최소화
- 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
- 최소 1일 3회 이상 환기, 주기적 소독
- 거리는 멀어도 마음은 가까이

발열이 없더라도 다음과 같은 증상이 나타나면!

두통, 기침, 근육통, 미각·후각 소실, 객담

즉시 코로나19 무료 진단검사를 받아주세요!

보건소 선별진료소·임시선별검사소
누구나 증상 무관하게 상환없이, 임의적 약관없이, 응급진료와 관계없이 보건소 선별진료소·임시선별검사소에서 무료 검사 가능(시행 중)

의료기관 선별진료소
무증상자의 경우, 의사·약사 등과 시 의료기관 선별진료소에서 무료 검사 가능(4.30~)

6월 9일은 구강보건의 날

- ◆ 만 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 6월 9일을 치아의 날로 정하였습니다.

◆ 건강한 치아를 갖기 위한 약속

	<p>▶ 식사 후 칫솔질하기 칫솔이 치아와 직각을 이룬 상태에서 이를 닦습니다.</p>
	<p>▶ 6개월마다 구강 검진하기 여름방학과 겨울방학에는 치과를 방문하여 구강 검진을 합니다.</p>
	<p>▶ 치아에 좋은 음식 먹기 채소와 생선 등의 음식을 자주 먹습니다. ▶ 치아에 나쁜 음식 적게 먹기 초콜릿, 탄산음료 등</p>
	<p>▶ 건강한 생활 습관 실천하기 충분한 휴식을 취하고 영양을 골고루 섭취하기</p>

디지털 성폭력 예방

◆ 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 성적 대상화하여 촬영, 저장, 유포, 협박, 전시, 판매 하는 등의 온라인환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 폭력을 포괄합니다.

◆ 아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
3. 타인의 동의 없이 사진, 영상물을 찍지도, 보내지도 보지도 않습니다.
4. 타인의 사진, 영상에 성적이미지를 합성하지 않습니다.
5. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
7. 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.

◆ 보호자가 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

1. 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
2. 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
3. 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
4. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
5. 피해 사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
6. 아동·청소년의 피해사실 관련 증거자료를 수집합니다.
7. 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다.

◆ 피해 지원 전문기관

1. 디지털성범죄피해자지원센터: 02)735-8994
2. 여성긴급전화: 지역번호+1366
3. 청소년상담전화: 지역번호+1388

온열질환 발생 주의

◆ 온열질환이란 열로 인해 발생하는 급성질환 (열사병, 열탈진이 대표적)입니다.

뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로울 수 있습니다.

◆ 온열질환 예방

물 자주 마시기  <ul style="list-style-type: none"> ● 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기 * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	시원하게 지내기  <ul style="list-style-type: none"> ● 샤워 자주 하기 ● 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자) ● 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
더운 시간대에는 휴식하기  <ul style="list-style-type: none"> ● 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기 * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기 	매일 기온 확인하기  <ul style="list-style-type: none"> ● 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



응급처치... 온열질환 발생 시

- ◆ 즉시 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 옮깁니다.
- ◆ 시원한 물수건으로 닦아 체온을 내려줍니다.
- ◆ 수분 보충은 도움이 되나 의식이 없는 사람에게는 절대 마시게 하면 안 됩니다.
- ◆ 신속히 119에 신고하고 병원으로 이송합니다.

의식이 있는 경우 시원한 장소로 이동 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함 수분섭취 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청	의식이 없는 경우 119 구급대 요청 시원한 장소로 이동 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함 * 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의
---	--