



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

11월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 기침, 콧물, 코막힘, 인후통, 두통, 가래, 오심, 구토, 설사 등의 코로나19 임상증상이 있을 때는 등교하지 않습니다. 등교를 희망하는 경우에는 선별진료소의 검사결과(음성)를 확인 후 등교 가능합니다. 검사결과 음성이라도 증상이 있는 동안은 집에서 충분히 휴식을 취하면서 경과를 관찰하는 것이 좋습니다.
- ▶ 다음의 경우에는 **즉시 담임교사(하이텍 등) 또는 학교(☎ 538-0163)로 연락**하여 주세요.(★★★)
 - 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우
 - 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통지받은 경우
 - 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진된 경우
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 보건용마스크 착용, 손 씻기 등 예방수칙을 철저히 지키고, 하교 후에는 PC방 등 사람이 많이 모이는 곳은 가지 않도록 합니다.

코로나19와 구별이 어려운 호흡기 질환(감기, 독감) 조심!

- ◆ 날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기, 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려워 더욱 조심해야겠습니다.
- ▶ 몸이 아프면 학교에 나오지 않기
- ▶ 보건용마스크 바르게 착용하기
- ▶ 맞통풍이 가능하도록 창문 열어 환기하기
- ▶ 인플루엔자 예방접종 하기
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ▶ 면역력 키우기
 - 체조, 스트레칭 등 몸을 움직여 체온을 높입니다.
 - 따뜻한 물을 충분히 마십니다.
 - 균형 잡힌 식사를 합니다.
 - 숙면을 취합니다.(8시간 이상)
 - 스트레스를 잘 조절합니다.
 - 개인 위생관리를 철저히 합니다.



(출처: 함께하는 보건)

코로나19 임상증상이 있을 때

- ◆ **코로나19 임상증상**
 - 발열(37.5℃ 이상), 기침, 두통, 인후통, 오한, 근육통, 호흡곤란 등
 - 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등 다양
- ◆ **가정에서 코로나19 임상증상이 있으면**
 - 등교하지 않습니다.
 - 정읍시보건소 전화(539-6112) 상담 후 상담 결과에 따라 선별진료소 방문 또는 병원진료를 받습니다.
 - 진단검사를 받은 후 즉시 담임교사에게 연락합니다.
- ◆ **학교에서 코로나19 임상증상이 있으면**
 - 보호자에게 연락을 드립니다.
 - 보호자가 올 때까지 일시적관찰실에서 대기합니다.
 - 보호자와 함께 정읍시보건소 전화(539-6112) 상담 후 상담결과에 따라 선별진료소 방문 또는 병원진료를 받습니다.
 - 진단검사를 받은 경우에는 즉시 담임교사에게 연락합니다.



눈 건강

◆ 코로나19로 컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구건조증, 시력저하 등 눈 건강에 문제가 생기는 경우가 많습니다.

나빠진 시력은 되돌릴 수 없으므로 눈 건강을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 갖도록 합니다.

◆ 눈 건강 관리법

- 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식하기
- 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용
- 취침 시 반드시 소등하기 (불 끄기)
- 잠을 충분히 자기
- 가능한 손으로 눈 만지지 않기
- 1년에 한번씩 안과 검진 받기

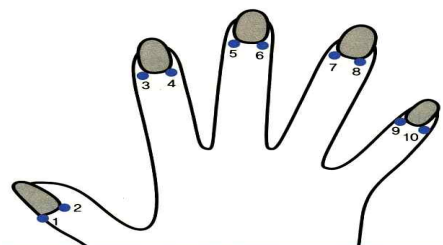
◆ 눈 건강 체조



면역력 높이기- 손끝 누르기 요법

◆ 손톱 뿌리 부분을 눌러 자극을 주는 손끝 누르기 요법을 꾸준히 실천하면 자율신경이 균형을 이루어 면역력이 좋아집니다.

손톱 뿌리 부분에는 신경섬유가 모여있어 그 부분에 아플 정도로 자극을 주면 그 자극이 기폭제가 되어 부교감신경을 자극해 몸이 흐트러진 균형을 되찾아 건강해지도록 돕기 때문입니다.



<출처: 면역력 슈퍼 처방전>

디지털 성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ◆ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ◆ 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도 보지도 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
- ◆ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)

<보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 예방수칙>

- ◆ 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
- ◆ 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- ◆ 불법촬영, 비동의의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
- ◆ 아동의 피해 사실 관련 증거자료를 수집합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)



응급처치... 눈에 이물질이 들어간 경우

- ◆ 눈을 비비지 않도록 주의합니다.
- ◆ 손을 깨끗이 닦은 후 아래쪽 눈꺼풀을 아래로 당기면서 젖혀서 눈꺼풀 안쪽의 티끌이 있는지 확인합니다.
- ◆ 눈을 감고 눈물을 흘려 티끌이 함께 씻겨 나오도록 합니다.
- ◆ 세숫대야에 깨끗한 물을 가득 담아 얼굴을 대고 눈을 깜빡거리며 씻어냅니다.
- ◆ 눈을 씻어도 티끌이 나오지 않을 때는 눈꺼풀을 젖혀서 물에 적신 거즈 등으로 닦아내도록 합니다.
- ◆ 필요한 경우 병원진료를 받습니다.

