



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

# 12월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

## 알림글

- ▶ 겨울방학 기간에도 코로나19 예방수칙을 철저히 지켜 건강하고 즐거운 겨울방학 되시기 바랍니다.
- ▶ 코로나19 의심증상이 있으면 정읍시보건소(☎539-6734~6737), 질병관리본부콜센터 (1339 또는 지역번호+120) 문의 후 안내에 따라 적절한 조치를 위하여 주시기 바랍니다.  
만약 코로나19 선별검사를 받거나 자가격리 통보서를 받은 경우... 등은 즉시 학교(담임교사)로 연락하여 주시기 바랍니다.(동거가족 포함)
- ▶ 학생 건강상태 자가진단은 개학 3일 전부터 제출하여 주세요.(2021년 1월 27일부터 제출)
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



### 코로나19 예방을 위한 개인방역 5대 수칙

- ◆ 제1수칙: 마스크 착용하기, 거리 두기
- ◆ 제2수칙: 아프면 검사 받고 집에 머물며 타인과 접촉 최소화
- ◆ 제3수칙: 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
- ◆ 제4수칙: 최소 1일 3번 이상 환기 주기적 소독
- ◆ 제5수칙: 거리는 멀어져도 마음은 가까이

### 보호자가 알아야 할

### 디지털 성범죄 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 디지털 성범죄 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 지지해 줍니다.
6. 아동·청소년의 피해 사실 관련 증거자료를 수집합니다.
7. 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다. (☎1366)

#### 코로나19 올바른 마스크 착용법 "마스크 착용으로 감염병 예방할 수 있습니다"



- ① 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
- ② 마스크로 입·코를 완전히 가려서 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요.
- ③ 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요.
- ④ 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요.
- ⑤ 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요.

※ 불법 촬영·유포·협박 등을 받고 있다면 반드시 도움을 요청하세요.

☎ 디지털 성범죄피해자지원센터 02-735-8994  
(17시 이후 1366으로 신고 가능)

☎ 여성 긴급전화 (지역 번호+) 1366

☎ 청소년 상담 전화 (지역 번호+) 1388

☎ 카카오톡 '여성폭력 사이버 상담(women1366)'  
'#1388' 친구 맺기 후 채팅

<https://www.cyber1388.kr:447/>



## 미세먼지로부터 보호하는 방법

◆ 미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지, 즉 초미세먼지는 세계보건기구가 1급 발암물질로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다. 주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.

◆ 미세먼지로부터 보호하는 방법

- ‘우리동네 대기정보’ 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악합니다.  
(환경부, 에어코리아 제공)



- 물청소를 통해 실내공기를 개선합니다. 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.

- 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않습니다. 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소하게 됩니다.

요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 것이 좋습니다.

- 집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.
- 외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호안경을 활용하도록 합니다.



## 소아·청소년비만 예방 5계명

◆ 코로나19 확산으로 활동량이 감소하여 아이들의 비만 위험이 높아지고 있습니다.

아동기 비만은 성인기 비만으로 이행 가능성이 높은 만큼 조기에 예방·관리하는 것이 중요 합니다.

- 아침을 꼭 먹습니다.
- 세끼 식사를 골고루 하고 음식을 천천히 씹어서 먹습니다.
- 채소를 많이 먹습니다.
- 매주 3번 이상 운동합니다.
- 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만 봅니다.



## 한랭질환 예방

◆ 한랭질환이란 날씨가 추워지면서 우리 몸에 생기는 질환으로 저체온증과 동상 등이 대표적입니다.

◆ 한랭질환 예방 건강수칙을 지켜주세요.

<p><b>생활습관</b></p> <p>가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기</p>	<p><b>외출 전</b></p> <p>체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)</p>
<p><b>실내환경</b></p> <p>실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기</p>	<p><b>외출 시</b></p> <p>따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)</p>

◆ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요.

- 가능한 한 빠른 의사의 진찰을 받으세요.
- 따뜻한 장소로 이동하세요.
- 젖은 옷을 모두 제거하세요.
- 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
- 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.