



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

# 3월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

## 알림글

- ▶ 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.
- ▶ 학교에서 37.5도 이상의 발열 또는 코로나19 임상증상이 있는 경우에는 보호자에게 연락을 드린 후 보호자가 올 때까지 일시적관찰실에서 대기합니다.
- ▶ 만약 코로나19 진단검사를 받거나 자가격리 통보서를 받은 경우 등 코로나19 관련 특이사항 발생 시에는 즉시 학교(담임교사)로 연락하여 주시기 바랍니다.(동거가족 포함)
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 마스크 착용, 손 씻기, 손 소독, 거리 두기, 기침예절 지키기, 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기, 환기, 소독 등 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



## 코로나19 예방- 슬기로운 학교생활

2021학년도 새학기 코로나19 예방

**슬기로운 학교생활**

교육부

**학교 가기 전 집에서는**

- 손씻기 (30초)
- 매일아침 자가진단 하기
- 의심증상 시 선별진료소·학교에 연락하기

**학교에서는**

- 항상 마스크 쓰기
- 교실 입실 전, 급식실 이동 전 체온 재기
- 책상 소독하기
- 쉬는 시간마다 청문열기
- 친구들과 거리두기 (2m)
- 식사 시 대화하지 않기

**학교에서 집에 갈 때는**

- 마스크 쓰기
- 친구들과 소모임 자제하기
- 가능하면 바로 집에 가기

## 코로나19 관련 등교중지 기준

### ◆ 등교중지 기준

1. 학생 건강상태 자가진단에서 유증상으로 뜨는 경우
2. 코로나19 임상증상이 있는 경우
3. 자가격리 시 (동거가족 포함)
4. 코로나19 진단검사 시 (동거가족 포함)

### ◆ 위의 (1)(2) 경우에는

1. 등교하지 않습니다.
2. 학교 또는 담임선생님께 연락합니다.
3. 정읍시보건소 또는 질병관리본부 콜센터 전화 상담을 합니다.
4. 전화 상담 결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소 방문을 합니다.

### ◆ 등교중지 기간 출석 인정: (진료)확인서, 진단서 소견서, 가정 내 건강관리 기록지 중 한 가지 제출

★ **코로나19 주요 임상증상:** 기침, 인후통, 오한, 호흡곤란, 근육통, 두통, 후각·미각소실, 폐렴 등

★ 정읍시보건소: ☎ 539-6112

★ 선별진료소: 정읍시보건소(☎539-6734~6737)  
정읍아산병원(☎530-6230)

★ 질병관리본부 콜센터: ☎ 1339, 063+120

## 사이버 성폭력 예방

### ◆ 사이버 성폭력이란?

불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장 전시 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력

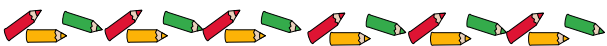
- 몸 사진·동영상 등 요구·협박
- 다른 사람 사진 성적 합성·유포
- 몰래 사진·동영상 촬영하거나 유포
- 아동·청소년 성착취물 다운로드

### ◆ 사이버 성폭력 예방법

- 낯선 사람에게 사진과 개인정보 공유하지 않기
- 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기
- 조건만남 등 위험성 있는 앱 주의하기
- 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니 경찰관 사칭 주의하기

### ◆ 도움 요청

- 사건 수사
  - 경찰 (112·117/앱:112긴급신고·스마트 국민제보/학교전담경찰관)
- 영상 유포
  - 디지털성범죄피해자지원센터: 02-735-8994
  - 방송통신심의위원회: 1377
- 상담
  - 디지털성범죄피해자지원센터: 02-735-8994
  - 청소년상담복지센터: 1388
  - 여성긴급전화: 1366
  - 한국사이버성폭력대응센터: 02-817-7959
  - 한국성폭력상담소: 02-338-5801

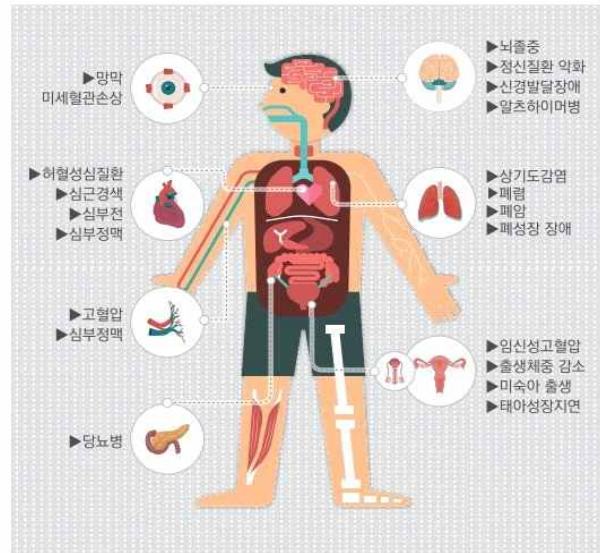


## 미세먼지 대응 수칙

◆ 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자로 입자 크기에 따라 미세먼지(PM<sub>10</sub>), 초미세먼지(PM<sub>2.5</sub>)라고 합니다.

이들 먼지는 매우 작아 숨쉴 때 폐포 끝까지 들어와 바로 혈관으로 들어갈 수 있습니다.

### ◆ 미세먼지가 인체에 미치는 영향



### ◆ 미세먼지로부터 보호하는 방법

- ‘우리동네 대기정보’ 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악합니다.(환경부, 에어코리아 제공)
- 집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.
- 외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호 안경을 활용하도록 합니다.
- 마스크는 착용법에 따라 올바르게 착용하여야 하며, 호흡곤란 시 바로 벗도록 합니다.



## 결핵 예방의 날... 3월 24일

◆ 1882년 3월 24일 독일의 의사이자 세균학자 로베르트 코흐(Robert Koch)에 의해 ‘결핵균’이라는 미생물이 결핵의 원인이라는 것을 밝힌 날입니다.

100년이 지난 1982년 3월 24일, 이 날을 기념하기 위해 국제항결핵 및 폐질환연맹이 [세계 결핵의 날]을 정하고, 세계보건기구(WHO)가 공동으로 주관하고 있습니다.

### ◆ 생활 속 결핵 예방 수칙

- 결핵환자와 접촉했다면 증상여부와 상관없이 결핵검진을 받으세요.
- 기침할 땐 옷소매로 입과 코를 가려주세요.

## 응급처치... 코피가 날 때

◆ 고개를 앞으로 숙입니다.

- 기도로 피가 넘어갈 수 있으므로 절대로 목을 뒤로 젖히지 않습니다.

◆ 탈지면이나 휴지로 코를 막습니다.

◆ 엄지와 검지로 5분에서 10분 이상 콧잔등을 누릅니다.

◆ 얼음주머니를 대주면 빨리 지혈시킬 수 있습니다.

◆ 피가 목으로 넘어가는 경우 삼키지 말고 뱉습니다.

◆ 계속하여 지혈이 되지 않을 경우에는 병원을 방문합니다.

