



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

12월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

알림글

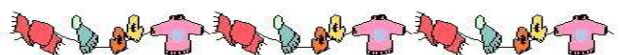
- ▶ 겨울방학이 다가옵니다. 방학에도 코로나19 예방수칙(보건용마스크 착용, 손 씻기, 환기, 사람이 많이 모이는 곳 가지 않기 등)을 철저히 지켜서 건강한 겨울방학 되기를 바랍니다.
- ▶ 건강상태 자가진단은 다음과 같이 제출하여 주세요.
 - 방학기간 학교에 나오는 학생은 매일 아침 건강상태를 꼼꼼히 살펴서 8시30분까지 자가진단을 제출하여 주세요.
 - 2022년 3월 2일 등교하는 학생은 **2022.2.23.(수)부터 건강상태 자가진단을 제출**하여 주세요.
- ▶ 코로나19 임상증상이 있는 경우에는 즉시 선별진료소를 방문하여 검사를 받습니다.
- ▶ 다음의 경우에는 **즉시 담임교사(하이톡 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 대비 안전하고 건강한 겨울방학 보내기 10대 행동 수칙

- ◆ 보건용 마스크 착용하기
- ◆ 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- ◆ 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기
- ◆ 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m (최소 1m) 거리두기
- ◆ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ◆ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
- ◆ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
- ◆ 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- ◆ 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인하기
 - 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심·구토·설사 등) 어지러움, 콧물이나 코막힘 등
- ◆ 여행 자제하기

코로나19 생활 속 슬기로운 건강 수칙

- ▶ 교육부 및 질병관리청 주관 청소년건강행태 조사에 따르면 전년도(코로나19 유행 이전) 대비 청소년 시력 저하, 양치질 실천율 감소, 비만율 증가 현상이 나타나고 있습니다. 방학동안 건강 수칙을 잘 지키도록 합니다.
- ▶ 눈 관리
 - 책을 읽을 때는 바른 자세로, 거리는 30cm 이상 유지
 - 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용
 - 1시간 독서하고 10분 휴식하며 눈 운동 실시
 - 틈 날 때마다 시선을 창밖으로 돌려 먼 산을 보거나 가까운 곳에 있는 건물 바라보기
 - 야간에 독서나 공부할 때는 이중조명 켜기
 - 씻지 않은 손으로 눈을 비비거나 만지지 않기
 - 정기적으로 시력검사 하기
- ▶ 건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙
 - 식사 후 칫솔질 하기
 - 치아에 좋은 음식 먹기(채소, 생선 등)
 - 정기적으로 구강검진 하기
- ▶ 슬기로운 생활 습관으로 비만 탈출
 - 하루 세끼 균형 잡힌 식사하기
 - 음식은 천천히 꼭꼭 씹어서 먹기
 - 채소를 충분히 섭취, 과일은 적당량 먹기
 - 일상생활 활동량 늘리기



미세먼지 대응 행동수칙

미세먼지 대응 행동수칙

고농도 미세먼지 발생 시
방역에는 어떻게 대응할까요?

고농도 미세먼지란?

미세먼지 PM₁₀ 81µg/m³ 이상 또는
미세먼지 PM_{2.5} 36µg/m³ 이상
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

미세먼지 농도별 예방 등급

구분	등급	농도 (µg/m ³)	예방수칙		
미세먼지 (PM ₁₀)	보통	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	중등	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

1시간 이상 지속
고농도 미세먼지 발생 시

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

01 외출 시
외출 시 마스크 착용하기

02 외출 후
바깥에 옷 세탁하기

03 실내 활동
최대한 줄이기

04 외출 후
바깥에 옷 세탁하기

05 물과 비러민C가 풍부한
과일·채소 섭취하기

06 대기오염 유발행위
자제하기

07 미세먼지 정보
수시로 확인하기

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

08 환기, 물청소 등
실내환경 관리하기

하루 3번, 30분 이상 환기 실시
실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

환기 요령

실내외 온도차
자연환기 실시

대기오염
시간대
환기 실시

자연환기
시간대
환기 실시

대기오염
시간대
환기 실시

자연환기
시간대
환기 실시

**미세먼지로 인한 피해가 없도록
방학에도 각별히
유의해주세요**

한랭질환 예방

- ◆ 한랭질환이란 날씨가 추워지면서 우리 몸에 생기는 질환으로 저체온증과 동상 등이 대표적입니다.
- ◆ 한랭질환 예방수칙을 지켜주세요.

한랭질환 예방수칙

생활습관
가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기

실내환경
실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기

외출 전
체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출 시
따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

- ◆ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요.

①
가능한 한 빨리 의사의
진찰을 받으세요.

②
따뜻한 장소로
이동하세요.

③
젖은 옷을 모두
제거하세요.

④
담요나 옷으로 몸을
따뜻하게 합니다.

⑤
동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담급니다.

창문을 이용한 자연환기

- ▶ 실내 활동량이 많은 동절기에는 호흡기 감염병 예방 및 코로나19 확산 방지를 위하여 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 맞통풍이 되도록 자연환기를 생활화하도록 합니다.

GOOD

BETTER

BEST

