



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 5 월 보 건 소 식 지 (금연퀴즈 포함)

정일여자중학교  
2021년 5월 3일  
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063)530-3569(교무실)

FAX (063)530-3564

## 1,2학년 학생 건강검사

2021학년도 1학년 학생건강검사가 코로나19로 유예되어 올해는 1, 2학년이 건강검사를 받습니다. 학교 홈페이지에 탑재 되어 있는 ‘학생 건강 검사 안내’ 가정통신문을 참고하시어 건강검사가 빠른 시일 내 진행되도록 협조 부탁드립니다.

1. 기간: 4월 1일 (목) ~ 6월 30일 (수)
2. 대상: 1, 2학년
3. 비용: 무료(전액 학교회계 부담)
4. 검진기관

[일반검진] 성신(전라)병원, 임철수 연합내과  
중 1곳 선택

[구강검진] 김규석치과, 송하치과  
중 1곳 선택

5. 방법: 각 검진 기관에 개별방문하여 검진
6. 시간: 가정통신문 참고
7. 주의사항: 가정통신문을 자세히 읽고 가능한 빠른시일 안에 완료바랍니다.  
\* 우리학교는 2021~2023년 교육부 “학생 건강검사 표본학교”로 지정됨.

## (코로나19) 집중방역기간 운영

최근 전국적으로 하루 평균 약 600명 이상의 확진자 발생이 지속되고 있고, 다양한 경로를 통해 학교에서도 집단감염이 발생하고 있습니다. 이에 학생들이 등교수업을 안전하게 지속할 수 있도록 각급 학교 집중방역기간을 다음과 같이 운영하고자 하니 숙지하여 감염병 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

1. 기간: 21.4.21.~5.11.까지 3주간
2. 조치: 학생, 교직원 5대 예방수칙 준수, 반복 교육

3. 집중방역기간 학생, 교직원 5대 예방수칙
  - 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손 씻기
  - 개인 간 거리 두기를 철저히 지키기
  - 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
  - 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
  - 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기
4. 가정 내 홍보
  - 다중이용시설 이용 자제
  - 사모임 및 파티 자제
  - 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
  - 외출 시 마스크 착용 및 개인거리 유지
  - 귀가 즉시 손 씻기
  - 유증상 시 진료 및 검사하기

## 마스크 착용 권고 의무화 안내

### 1. 마스크 착용 장소별 기준과 착용 가이드

★ 코로나19전파를 차단하고 국민건강을 지키기 위해  
마스크 착용 의무화를 시행합니다.

**“ 마스크, 반드시 착용하세요! ”**

실내	▪ 상시 마스크 착용
실외	▪ 집회·공연·행사 등 다중이 모이는 경우는 거리 두기에 관계없이 마스크 착용 ▪ 다른 사람과 2m 이상 거리 두기가 어려운 경우 마스크 착용

#### • 올바른 마스크 착용법

마스크는 입과 코를 완전히 가리고 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없도록 밀착해서 사용하는 것이 중요 (마스크를 착용하지 않았거나 마스크를 착용하였으나 입과 코를 완전히 가리지 않은 경우는 미착용으로 간주)

#### • 착용 가능한 마스크의 종류

보건용 마스크(KF94, KF80 등), 비말 차단용 마스크(KF-AD) 및 수술용 마스크, 입과 코를 가릴 수 있는 천·면마스크, 일회용 마스크 (망사형 마스크, 밸브형 마스크 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것은 인정하지 않음)

## 2. 마스크 착용 주의해야 하는 경우

### “ 이런 분들은 마스크 착용 시 주의하세요! ”



#### ▪ 24개월 미만 영유아

※ 단, 아동간 발달 상태가 다르므로 24개월 이상의 영유아일지라도, 마스크를 착용하는 경우 부모 또는 보호자의 세심한 관찰·감독이 필요



#### ▪ 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람

※ 마스크 착용 중 호흡이 어려운 경우 즉시 마스크를 벗고 다른 사람과 분리된 별도의 장소에서 충분한 휴식을 취하도록 함



#### ▪ 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람

「질서위반행위규제법」에 따라 만 14세 미만은 과태료 부과 대상에서 제외되며, 호흡기 질환 등 마스크 착용 시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람은 과태료 단속 대상이 되더라도 진단서 또는 소견서로 소명 시 예외 인정 가능

## 3. 마스크 착용 위반 시 과태료 안내

### “ 과태료 금액은 얼마인가요? ”

#### 위반당사자

마스크를 착용하지 않거나 올바르게 착용하지 않은 경우  
**10만원 이하의 과태료 부과** (횟수에 관계없이)

#### 시설·장소 관리자·운영자

방역지침 게시 및 안내 등 관리 의무를 다하지 않은 경우  
**300만원 이하의 과태료 부과** \*1차 150만원, 2차 300만원



### 지자체마다 과태료 부과대상 장소가 다를 수 있습니다

- ✓ 관할 지자체의 행정명령을 정확히 확인
- ✓ 관할 지자체별 행정명령 및 문의처는 코로나19 누리집(홈페이지)을 통해 확인 가능

코로나바이러스감염증-19 누리집(홈페이지) [ncov.mohw.go.kr](https://ncov.mohw.go.kr)

[출처: 질병관리청]

## 보건실 이용방법

❖ 위치: 본관 2층 (1학년 교무실 앞, 교장실 옆)

#### ❖ 보건실 이용수칙

- 보건실에 들어올 때는 ‘똑똑’노크를 하고 인사를 합니다.
- 부축이 필요한 경우를 제외하고 여럿이 오지 않습니다.
- 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하는 학생은 꼭 선생님께 이야기해주세요.
- 자신의 증상을 자세히, 정확하게 말합니다.
- 약은 보건교사 앞에서 먹습니다.

#### ❖ 보건실 이용절차

- ① 응급이 아닌 경우 쉬는 시간, 점심시간을 이용
- ② 수업 중 보건실 요양이 필요하다고 판단될 경우, 담임 선생님과 교과 선생님께 ‘보건실 입실 확인서’에 서명을 받아와야 요양할 수 있습니다.
- ③ 보건실 요양은 1교시(45분)가 원칙입니다.
- ④ 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임 선생님 및 보호자와 상의 후 조퇴/병원진료를 받도록 합니다.

## 미리 알아두면 좋은 코로나 예방백신 접종 후 건강상태

코로나19 예방접종 후 **최소 3일간**은 특별한 증상이 나타나는지 관심을 기울여주세요.

예방접종 후 **접종 부위 발적, 통증, 부기, 근육통, 발열, 두통, 오한** 등이 증상이 흔하게 발생할 수 있으며, 이러한 증상은 면역이 형성되는 과정에서 나타날 수 있는 반응으로, **대부분 2~3일 이내 사라집니다**. 접종 전 미리 해열·진통제를 준비하시고 증상이 나타나면 바로 복용을 하시기 바랍니다.

※ 해열·진통제 복용에 제한은 없으나  
가급적 염증을 제거하는 효과가 없는  
아세트아미노펜 성분의 의약품을 복용하세요.  
(예: 타\*\*놀, 타\*놀 등)



※ 다음과 같은 증상에 해당하는 경우  
가까운 의료기관을 방문해 의사의 진료를 받아야 합니다.

- 접종 부위의 부기, 통증, 발적이 48시간이 지나도 호전되지 않는다.
- 접종부위에 부기, 통증, 발적이 있어 냉찜질을 했지만 나아지지 않는다.
- 아세트아미노펜 성분의 해열진통제를 먹어도 두통이 나아지지 않거나 시야가 흐려진다.
- 접종부위가 아닌 곳에서 멍/출혈이 생겼다.
- 접종 후 4주 안에 호흡곤란, 흉통, 팔 또는 다리에서 부기가 나타난다.

[출처: 질병관리청]

# 5월 31일은 세계 금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배연기 없는 사회를 만들기 위해 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다. 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

## ■ 청소년 흡연의 특성

- 청소년의 흡연 시작 단계는 니코틴 중독으로 보기는 어려우며, 대인관계 증진을 위해 사용하는 수 준임. 따라서 이때가 바로 습관적 흡연으로의 진행을 예방 할 수 있는 금연 실천의 좋은 시기라 할 수 있음.
- 청소년의 흡연 기간은 성인에 비해 짧고 담배사용량도 적으므로, 니코틴 의존을 진단 시 성인의 니코틴 의존 기준을 그대로 적용하기 어렵고, 다음과 같은 청소년의 특성을 고려하여야 함
  - 성인흡연자에 비해 적은 양의 담배를 피우더라도 니코틴 의존이 될 확률이 높음
  - 매일 1개비의 담배라도 장기간 피우면 니코틴 의존의 가능성이 높음
  - 성인 흡연자의 경우 1일 담배사용량이 니코틴 의존과 관계가 깊은 반면, 청소년은 담배사용량보다는 매일 담배를 피우는 '매일 흡연자'의 기간이 길수록 니코틴 의존과 관계가 깊음
- 청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적이나 신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있음

## ■ 흡연이 코로나19 감염과 치료에 주는 영향

- 흡연자는 흡연 과정에서 얼굴과 호흡기 계통에 손이 자주 접촉되는 특성이 있음
- 담배에 있는 수많은 독성물질이 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높임
- 흡연은 질병을 야기하며 기저질환을 가진 사람은 코로나19 감염 시 병세 악화 및 사망 위험이 높음

## ■ 학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체에 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당

### 5월 금연퀴즈에 참여하세요 !

**\*응모자 중 추첨해서 매점쿠폰 지급\***

★ 청소년 흡연의 원인과 대책에 대해 생각해봅시다.

(1) 나와 내 친구는(청소년은)  
왜 흡연을 시작하게 된걸까요? <가정해서 답해보기>

(2) 그렇다면 흡연학생에게 어떤 도움을 주면  
금연을 할 수 있을까요?



[출처: 국가금연센터교육자료]