



# 겨울방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

전주북초등학교  
제 2021-184호  
2021.12.31.

주소 : 전주시 덕진구 소리로 180

교무실 241-5949

FAX 241-5950

안녕하십니까? 즐거운 겨울방학이 곧 시작됩니다.

겨울방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19 감염예방 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 아울러 성폭력 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료도 안내드리오니 가정에서도 함께 지도해주시기 바랍니다.

## 코로나19 예방 및 관리 안내

☑ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 **일시적으로 중단**합니다.

※ **돌봄교실, 방과후 등으로 등교하는 학생은 가정에서 건강상태를 확인하고, 건강상태 자가진단 어플 통한 설문을 반드시 참여한 후 등교부탁드립니다.**  
( 방학 중에는 일괄 발송되는 건강상태 자가진단 참여 문자가 발송되지 않습니다. )

### ※ 등교중지 대상 ※

- ① 코로나19 의심증상 발생 학생      ② 선별검사 실시 후 결과대기 중 학생
- ③ 자가격리통보받은 학생      ④ 가족(동거인)이 자가격리통보 및 확진받은 학생

※ 방과후 또는 돌봄교실 참여학생은 자가격리, 유증상 발생 시 **학교로 유선연락 후 등교중지**해야하고, 등교하지 않아도 **자가진단 설문 참여**하여 학교에서 현황을 파악할 수 있도록 협조부탁드립니다.

☑ 교육부 지침에 따라 중단되었던 설문 참여는 **개학 1주일 전(2022.2.23.수)부터 재개할 예정**이오니 반드시 참여해주시기 바랍니다.  
(※'문자 알리미'로 사전 안내 예정)

※ 2022.2.23. 수요일부터는 문자알리미 내 설문연결URL이 삭제됩니다. 자가진단 어플 설치 및 설문참여 방법을 확인하시어 설치 후 참여부탁드립니다.

### ★ 참고) 건강상태 자가진단 어플 설치 및 설문참여 방법 안내 ★

- ① 단말기 접속 후 구글플레이 또는 앱스토어에서 `건강상태 자가진단(교육부)` 어플 설치
- ② 시작화면에서 자가진단 참여하기 클릭 후 본인정보 확인 및 학교찾아 필수입력사항 입력
- ③ 개인정보 수집 및 이용 동의서 체크 후 비밀번호 4자리 설정
- ④ 로그인 후 메인화면 내 참여자 이름이 적혀진 회색창을 클릭하여 설문에 참여하기

건강상태  
자가진단  
설문 참여

<p>코로나19 관련 선별진료소 방문안내</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>코로나19 임상 증상이 있는 경우</b> 가까운 <u>선별진료소</u>를 방문하여 <u>진료·검사</u> 받도록 합니다.</li> <li>✓ <b>가까운 선별진료소 및 호흡기 전담클리닉</b> 정보는 건강상태 자가진단 어플에서 확인 가능합니다. ** 로그인 후 메뉴 클릭 - 진료소찾기 - 지역설정 후 병원 및 선별진료소 정보 확인</li> </ul>
<p> <b>학교에 꼭 알려주세요!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>방학 중 방과 후 또는 돌봄교실 참여로 등교하는 학생</b> - 코로나19 의심증상 발생    - 본인(동거인)이 코로나19 자가격리통보 또는 확진</li> <li>✓ <b>방학 중 등교하지 않은 학생</b> - 코로나19 관련 확진받는 경우</li> </ul>
<p>스스로 해보는 감염병 예방방법</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>손씻기, 기침 예절, 마스크 착용</b>★은 코로나19뿐만 아니라, 각종 감염병 (인플루엔자, 노로바이러스 식중독 등)도 예방하는 최선의 방법입니다.</li> <li>✓ <b>실외에서도 거리두기가 어려운 경우에는 반드시 마스크를 착용하고,</b> <u>침방울이 발생하는 행위 자제</u></li> <li>✓ 하루에 최소3회, 매회 10분 이상 <b>환기</b>하고, 주기적으로 <b>소독</b>하기</li> <li>✓ 집단 시설, 다중이용시설(영화관, PC방, 노래방 등) 방문 자제</li> <li>✓ 면역력 강화를 위해 규칙적인 운동, 균형잡힌 식사, 백신 접종하기</li> </ul>

## 겨울방학 중 건강관리

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
3. 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
4. 손을 자주! 비누로 꼼꼼히! 씻기 = 여러 감염병으로부터 나를 보호하는 최선의 예방방법
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하여 호흡기계 면역이 약해지는 계절
6. 피부 보호하기. =씻은 후에는 피부보습제 꼭 바르기
7. 규칙적인 생활하기 = 방학 중에도 일어나는 시간과 잠자는 시간을 일정하게
8. 적당한 운동 = 적당히 꾸준히 추운날씨에는 가벼운 스트레칭정도만
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕하기 = 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



### 1. 겨울철 안전사고 예방

#### ★ 빙판길 조심

- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걸지 않기
- 빙판길 위에서 자전거 타지 않기

★ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.

#### ★ 화상 시 응급처치

- ① 옷을 벗기지 말고 가위로 제거
- ② **물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상:** 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기
- ③ **물집이 터진 1도와 2도 화상:** 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처부위 덮기
- ④ 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기
- ⑤ **화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기 (염증 발생 위험)**



## 2. 고농도 미세먼지 7대 대응요령



① 외출은 가급적 자제



④ 외출 후 깨끗이 씻기



② 외출 시 보건용 마스크\*  
(식약처 인증) 착용  
\* KF80/KF94/KF99



⑤ 물 / 과일 / 야채 섭취



③ 대기오염 심한 곳 피하고,  
활동량 줄이기



⑥ 실내공기 질 관리  
(환기·물청소)



⑦ 대기오염 유발행위 자제  
(자가용 운전·폐기물소각)

## 겨울방학 중 안전관리 - 성폭력 예방법

### ✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

### ✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기  
(a)음란물 차단프로그램 (b)유스키퍼(youth keeper) (c)그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보(학교이름, 친구, 집주소)를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

### ○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

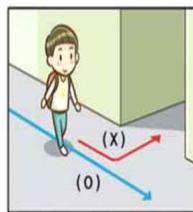


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

### ○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른에게 도와 달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

### ✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
  - 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)