



겨울방학 코로나19 예방 및 건강생활 안내

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.

I 코로나19 예방 및 관리

방학 중 자가진단앱	<ul style="list-style-type: none"> ○ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다. ○ 개학일(2월1일)부터 다시 참여해주시기 바랍니다.
방학 중 코로나19 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자가진단 앱에 방역당국 통보내역 입력해 주세요. (검체일과 확진일을 정확하게 등록)
코로나19 등 호흡기감염병 예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> ○ 발열 및 호흡기 증상자 피하기 ○ 의심증상 있는 경우 다른 가족과 가능한 접촉 피하기 ○ 의심증상 있으면 신속하게 병원 진료 및 검사 받기 ○ 밀집 지역 및 시설 이용 자제 ○ 기침예절 준수 ○ 손 자주 씻고 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



II 방학 중 건강관리

1. 방학은 건강을 점검할 좋은 기회!

- 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- 건강검진 결과 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- 구강 건강관리: 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.

2. 겨울철 안전사고 예방

- 빙판길 조심: 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 빙판길 위에서 자전거 타지 않기: 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기: 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!
- 야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작

3. 고농도 미세먼지 7대 대응요령

	① 외출은 가급적 자제		④ 외출 후 깨끗이 씻기
	② 외출 시 보건용 마스크* (식약처 인증) 착용 <small>* KF80/KF94/KF99</small>		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)

III

성폭력 예방



성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미



컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것



디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기 (음란물 차단프로그램, youth keeper, 그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 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 불법촬영, 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 도움 요청하기



기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

2022. 12. 30.

진안중학교장(직인생략)