



[존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교]

겨울방학 건강관리 안내

책애(愛) 뽕글
배움애(愛) 풍당

‘맛있는 독서, 달콤한 글쓰기’의 중점교육으로 학생의 변화와 성장을 돕는 학교 운영에 함께하여 주시는 학부모님들께 감사드립니다.

어느덧 겨울방학이 돌아왔습니다. 방학은 자녀들의 성장과 건강 상태를 확인하기에 좋은 시기입니다. 자녀들의 신체검사 및 건강검진 결과 필요한 경우 병원 진료 및 치료를 부탁드립니다. 특히 코로나19 예방을 위해 개인위생을 철저히 지키고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나19 방역 수칙을 잘 지켜서 우리 어린이들이 즐겁고 건강한 겨울방학을 보낼 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학 중 **돌봄, 방과후 참가 학생은** 학생 건강상태 자가진단 **실시 후** 등교합니다.
- ✓ 개학 7일 전, **★2월 23일(목)부터 자가진단을 다시 실시**합니다.
- ✓ 방학 중에도 **가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인**합니다.

코로나19 의심 증상 및 확진 시 대처 방법

- ✓ **코로나19 의심 증상:** 신속항원검사도구(키트) 활용 자가검사 또는 의료기관(또는 보건소) 방문하여 전문가용 신속항원검사 (또는 PCR검사) 및 진료받기
- ✓ **방학 중 코로나19 확진 시**
자가진단 앱에 확진 내용 등록하기(확진 통보받은 당일 13시까지)

- 1) 건강상태 자가진단 앱 실행
- 2) ‘방역기관 통보내역 등록’ 클릭 후 입력
- 3) ‘확진일자, 검체채취일’을 정확히 입력

- * 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기
- * 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시
- * **확진자는 격리 해제 후 3일간 주의 권고 기간**으로, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제

겨울방학 건강관리

✓ 겨울철 감염병 예방

- 1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
 - 외출 후 구강 행구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
 - 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
 - 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지
- 2) **노로바이러스 감염증:** 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.
 - 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
 - 음식은 충분히 익혀 먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

✓ 건강한 겨울나기

- 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
- 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상 환자 증가)
- 한랭질환 증상 시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

✓ 건강관리

- 1) **시력 관리:** 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) **치아 관리:** 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아서 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 3) **체중 관리:** 저체중, 과체중, 비만 학생은 적절한 식이요법 및 운동으로 건강한 생활 습관 실천을 바랍니다.
- 4) **평소 반복되는 증상이나 통증**(두통, 복통, 요통 등)을 느꼈던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

2023년 1월 13일

전주지곡초등학교장(직인생략)