



문정교육통신



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

코로나19 재유행 본격화 및 예방

코로나19 '7차 유행' 우려가 본격화되었습니다. 또한 일교차가 커지면서 독감(인플루엔자) 감염에도 쉽게 노출될 수 있으므로 주의가 요구됩니다.

코로나19, 감기, 독감, 알레르기를 증상만으로 구분하는 것은 쉽지 않습니다. 독감 및 코로나19 유증상 시 주의 사항과 환절기 건강관리법을 안내하오니, 자녀의 건강한 학교생활을 위하여 가정에서도 지도 부탁드립니다.

증상	코로나19	감기(Cold)	독감(Flu)
발열	☑		☑
기침	☑	☑	☑
인후염	☑	☑	☑
숨참	☑		
피로	☑	☑	☑
설사와구토	☑		☑
콧물	☑	☑	☑
근육통	☑	☑	☑
두통	☑	☑	☑

출처 : 의과학연구정보센터

1. 코로나19 또는 독감 의심 증상이 나타난 경우

- ▶ **등교 중지 → 병원에서 진료 및 코로나 검사받기**
검사결과 음성이면 KF94 마스크 착용하고 등교가능
(증상이 심할 시는 가정 내 안정 - 검사 당일 출석 인정,
다음 날 등교 희망 시 자가 키트 실시 음성 등교 가능)
- ▶ **동거인 확진 : 병원 또는 보건소에서 검사 실시 후 음성 등교**
수동감시 10일, 6~7일 차 재검사 실시, KF94 마스크 착용

2. 코로나, 독감 예방 및 주의사항

- ▶ 마스크 올바르게 착용하기(코와 입 가리기)
- ▶ 비누로 30초간 손 씻기
- ▶ 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- ▶ 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

<그림출처 BBC 뉴스>



면역력 UP! 환절기 건강관리법

깨끗한 위생



손만 깨끗하게 씻어도 세균과 바이러스는 99.8% 예방할 수 있으니, 외출 후 꼭 지켜주세요.

상쾌한 공기



공기를 통해 세균과 바이러스가 전파될 수 있으니, 최소 하루 한번 실내 환기를 해야 합니다.

충분한 수분



몸의 신진대사가 활발할 수 있도록 충분한 수분을 섭취하고, 체온 유지를 위해 따뜻한 물을 마세요.

피로는 금물



피로가 쌓이면 질병에 노출될 확률이 커집니다. 평소 휴식을 취하며 피로를 관리해요.

따뜻한 옷



얇은 옷을 여러 겹 입어 백열구 활동이 가장 활발한 체온 36.5~37도를 유지하는 것이 좋습니다.

비타민 섭취



바이러스 증식을 억제하는 비타민C 식품, 면역기능을 강화해주는 비타민D 식품 등을 챙겨 먹어요.

참고: [내 몸 보고서] 일교차가 큰 환절기 건강 주의보, YTN, 2019-10-01
서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, [사생활 위협 제1, 환절기 면역증 강요]

코로나19 예방 환기의 중요성

- ▶ 환기를 자주 하면 감염 가능성이 10~20% 감소

(중앙방역대책본부 '21.9.15.)

- ▶ 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염 가능

(질병관리청 '21.7.5.)

수시 환기로 감염위험 줄이기



하루에 최소 3번 이상 수시 환기해요



한번 환기할 때 10분 이상 환기해요



가능한 자주, 외부 공기로 환기해요



사람이 많을 땐 더 자주 환기해요



맞통풍이 일어나도록 동시에 여러 창문을 열면 더 좋아요~!
(비말유사입자 감소시간이 40 → 25분으로 감소)

환기가 어려운 공간·공간에서는 어떻게 할까요?



비말이 많이 발생하는 활동(강의, 노래 등)을 자제해요



해당 공간에 머무는 동안 마스크를 착용해요



해당 공간에는 가능한 짧게 머물러요

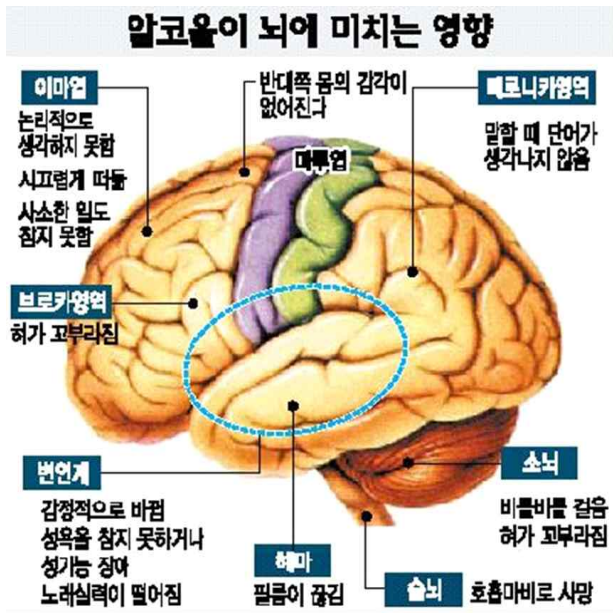


환기설비가 없으면 주방후드, 욕실 배기팬, 선풍기 등을 이용하여 공기가 밖으로 나갈 수 있게 해요

약물 오남용 예방(음주)

술은 음료수가 아니라 약물이라는 사실을 꼭 기억 합시다!!!





청소년 마약류 예방 교육

< 마약류의 종류 >

마약	항정신성의약품	대마
아편, 펜타닐	필로폰(각성제)	대마초
헤로인	엑스터시(환각제)	해시시
코카인	신경안정제	해시시 오일

마약 최대 금지! 마약의 불법 사용 금지

대한민국은 더 이상 마약 청정국이 아닙니다. 단순한 호기심이 아니라, 청소년이 해외 직구로 마약을 밀수하고 메신저 채팅앱으로 판매하는 사례가 보도되고 있습니다. 이는 우리 청소년들이 마약의 유혹에 쉽게 노출될 수 있음을 의미합니다. 마약의 강력한 중독성, 부작용과 마약류 불법 구매 시 처벌 될 수 있음을 가정에서도 학생들에게 지도하여 주시길 부탁드립니다.

순간의 쾌락, 영원한 고통



가을철 피부건조증

피부건조증이란?

가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환이다

피부건조증 증상?



피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타난다, 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각질 정체로 인해 피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어지며 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생한다.

피부건조증 치료는?

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습한다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료한다.

피부건조증의 예방은?

자른 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킨다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요하다.



<출처: 하이닥>

고농도 미세먼지 발생 시 건강 수칙

미세먼지! 왜 조심해야 할까?

- 미세먼지로 숨 쉴 때 코점막을 통해서 걸러지지 않고 인체 내부까지 직접 침투하기도 한다.
- 단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나 장기적, 지속적 노출시 천식과 폐 질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있다.

미세먼지가 높은 날 건강생활수칙 미세먼지예보 등급상 나쁨 (81µg/m³) 이상인 경우



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

2022. 11. 16.

전주문정초등학교장