





겨울방학 중 건강 관리 안내

코로나 19에 대한 안내 및 예방

<p>건강상태 자가진단</p>	<p>▶ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.</p> <p>학생건강상태 자가진단은 방학 중 실시하지 않으며, 개학 일주일 전(1월 25일(월)) 부터 자가진단을 다시 재개합니다.(원격수업이 지속되어도 실시)</p> <p>※ 방과후, 돌봄, 프로그램 참가 학생의 경우 자가진단 실시 후 등교</p>
<p>코로나19 선별검사를 받아야 하는 경우</p>	<p>▶ 임상 증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실</p> <p>▶ 국외를 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</p> <p>▶ 재난안전문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우</p> <p>▶ 현재 코로나 검사는 무료로 진행 중임</p> <p>▶ 전주시 덕진구 보건소(250-3901) 혹은 1339 에 문의 후 안내를 따름</p> <p style="text-align: center;">= 주 의 사 항 =</p> <p>· 선별진료소 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.</p> <p>· 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</p>
<p>이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!</p>	<p>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 (결과가 음성 이라 해도 꼭 알려주세요)</p> <p>▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우</p> <p>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</p>
<p>개인위생 수칙과 생활 속 거리두기 실천하기</p>  	<p>· 식사전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻거나 손소독제로 손소독하기</p> <p>★ 올바른 손 씻기, 기침 예절, 올바른 마스크 착용은 코로나19 뿐 아니라, 겨울철 각종 감염병(인플루엔자, 유행성 이하선염, 유행성 결막염, 수인성 감염병(장염 등)을 예방함.</p> <p>· 3밀 (밀집, 밀폐, 밀접접촉) 피하기</p> <p>· 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설 이용하지 않기</p> <p>· 집단시설, 다중이용시설 방문 자제하기 : 영화관, PC방, 종교시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 놀이·체육시설, 쇼핑센터, 대중목욕탕 등</p> <p>· 운동 등은 가급적 사람 간 거리 두기(2M)가 가능한 야외에서 하기</p> <p>· 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하지 않기. 음식 나눠 먹지 않기</p> <p>· 국내 집단 발생 지역 방문 자제</p>

1. 추운 겨울, 체온을 높여요

체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

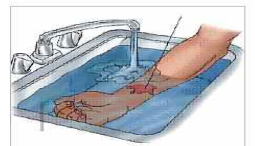


겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다.

옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 **하반신을 따뜻하게** 하는 것이 포인트! **윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.** 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하지요.

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 **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 (충격, 감염 예방)
 4. 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기
 5. **화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기** (염증 발생 위험)



3. 실내 미세먼지에서 아이들을 보호해 주세요

- 1) '우리동네 대기정보' 어플로 미세먼지 정보 파악하기 (환경부, 에어코리아 제공)
 - 시도별 대기현황 뿐만 아니라 대기오염 물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.
- 2) 물청소를 통해 실내 공기 개선하기
 - 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.
- 3) 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않기
 - 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소합니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 게 좋습니다.



<출처: 교육부>



1. **성폭력이란** : 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력
2. **컴퓨터나 스마트폰 등을 통한 온라인 성폭력도 범죄행위** : 상대방의 동의 없이 사진을 찍거나, 영상물 촬영·영상물 저장, 유포하는 것 모두가 해당됨.

언어 성폭력	사이버공간에서 상대방에게 성적인 욕설을 하거나 성적 행위를 묘사하는 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 어떤 사람에 대한 구체적인 신상정보를 인터넷에 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 디지털 성폭력에서 가장 큰 비중을 차지하고 있음.
이미지 성폭력	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 통해 이루어짐. ▶ 최근, 휴대전화를 이용하여 몰래 찍은 선정적인 사진을 게시판에 올리거나, 동영상 유포시켜 그 사람의 명예까지 침해하는 사례가 점점 증가하고 있음.
사이버 성폭력, 성매매	<p>사이버 상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적수치심을 주는 대화로 상대방에게 정신적 피해를 주는 행위. 이메일로 특정인 또는 불특정 다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위</p> <p>인터넷 게시판이나 채팅, 휴대전화 문자 서비스를 통해 청소년들을 유혹하여 성매매를 유도하거나 알선하며 현실에서 성적인 만남을 유도하는 것을 말함</p>

3. 디지털 성폭력 예방수칙

- 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화 나누기
- 유해 인터넷 사이트 차단하기
- (① 음란물 차단 프로그램, ② 유스키퍼 (youth keeper), ③ 그린 i-Net 활용)
- 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등 많은 정보를 위장하고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 알기
- 온라인 상에서 상품권지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기
- 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기



사진, 영상 불법촬영, 유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털성범죄피해자 지원센터 (☎ 여성긴급전화: 1366(지역번호에 1366)/ 청소년상담: 1388(지역번호에 1388) 에서 지원 받을 수 있습니다.

- 영상물 삭제, 수사근거자료수집 심리치료, 무료 상담 등을 지원합니다.

2021. 1. 5

전 주 삼 천 초 등 학 교 장