배려하고 존중하며 함께 성장하는 행복배움터

삼천교육통신

제 2022-77호 교무실 063)221-5808 행정실 063)223-6243 http://jjsc.es.kr

여름방학 중 건강관리 안내

학부모님 가정에 건강과 행복을 기원합니다.

여름방학 기간에 학생들의 건강과 안전에 더욱 관심을 가져주시기 바라며, 아직 끝나지 않은 코로나19 예방을 위해 가정에서도 지속적으로 방역수칙을 실천하여 주시기 바랍니다.

방학 중 건강상태 검진 및 관리

학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의사와 상담 및 치료를 받으세요.

✪ **평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생**
- 방학은 진료 받을 좋은 기회!! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미루었던 건강문제, 건강검진결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.

✪ **충치 치료:** 정기적 구강검사를 하여 충치치료, 치석제거, 치아교정 등 필요한 **구강관리**를 합니다.

✪ **시력 관리:** 시력검사 결과 **어느 한쪽이라도 0.7이하인 경우** 안과검진 및 적절한 조치를 합니다.

✪ **예방접종 완료:** 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 - Tdap(또는 Td) 6차
만 12세에 받아야 하는 예방접종 - ① 일본뇌염(사백신 5차), ② HPV 1차(여학생만 대상)

✪ **비만탈출과 적정체중 유지:** 올바른 식이와 **규칙적인 운동**을 적극적으로 합니다.

✪ **폭염 및 온열질환 유의:** 물 자주 마시기, 뜨거운 시간에 활동 자제, 외출 시 햇볕 차단하기

여름방학 중 코로나19 방역수칙 준수

건강상태 자가진단	① 방학 중에는 코로나19 “학생건강상태 자가진단”은 실시하지 않습니다. ② 개학 1주일 전, **8월 16일(화)부터 학생 건강상태 자가진단을 실시**합니다.
코로나19 대응 관련 (방역지침 매뉴얼)	① 실내 마스크 착용, 본인의 건강상태 매일 확인 등 개인 방역수칙을 철저히 준수합니다. ② **방학 중 등교하는 학생 안내** - **등교 전 “학생건강상태 자가진단” 앱 실시[권고] 후, 이상이 없을 시 등교합니다.** - 코로나19 유증상자는 등교하지 않고 코로나 검사를 받습니다. - 등교 후 코로나19 의심 증상 발생 시 보호자께 연락 후 귀가조치 합니다. ③ **코로나 의심 증상**이 있으면 **키트 활용 자가검사** 또는 **의료기관에서 전문가용 신속항원검사**를 받습니다. ④ 방학동안 **확진된 학생**은 **즉시 담임선생님께 연락**하고 (담임-보건교사-관리자), **자가진단 앱에 확진자 등록**합니다. - 방역기관 안내에 의한 격리 의무, 가정 내 방역수칙 준수 ⑤ 해외여행 후 입국 시 자가격리 면제, (입국 전) PCR 또는 전문가용 신속항원검사 실시, (입국 후) 3일 이내 PCR 검사 실시, [(권고사항) 입국 6-7일차 신속항원검사]

《 (참고) 코로나19 재감염 관련 FAQ (질병관리청 홈페이지) 》

◈ 코로나19 재감염이란?

1) 최초확진일 90일 이후 바이러스가 재검출된 경우
2) 최초확진일 45~90일 사이 재검출이면서 증상이 있거나, 확진자 노출력이 있는 경우

◈ 코로나19 완치자, 재감염 되지 않는다?

- 코로나19에 감염 후 회복되더라도 재감염될 수 있습니다. 슈퍼면역, 슈퍼항체 등은 과학적인 명칭이 아니며, 백신 접종이나 감염 후 면역력은 일정기간 이후 소실됩니다.

◈ 코로나19 완치자는 면역력이 높아져 코로나19 재감염되어도 증상이 경미하다?

- 변이 바이러스의 특성과 개인의 면역력에 따라 코로나19 재감염 시 증상과 회복력은 개인의 차이가 있습니다. 따라서 재감염 발생 위험을 방지하기 위해 기본적인 방역수칙을 반드시 지켜야 합니다.

폭염 대비 건강관리

▶ 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.

※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

▶ 시원하게 지냅니다.

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 햇볕을 차단합니다(양산, 모자)

▶ 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

※ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

성폭력 예방 및 사이버 성범죄 예방

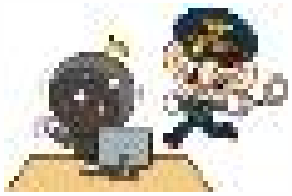
✪ 성폭력이란? 성을 매개로 **상대방의 동의 없이** 인간에게 가해지는 **신체적, 언어적, 정신적 폭력**을 말합니다.

- 성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해 학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다. **성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.**

✪ 사이버 성범죄이란?

- 사이버(온라인) 공간에서 일어나는 성범죄이며, 본인 모르게 촬영한 사진이나 영상 등을 동의 없이 배포하여 성적 수치심을 주거나, 위협하는 내용, 조롱하는 글, 그림, 동영상 등을 정보통신망을 통해 유포하는 행위를 말합니다.

✪ 사이버 성범죄를 예방하고 조심해야 할 것



① 낯선 사람에게 사진, 영상 공유하지 않기
② 인터넷, SNS, 대화방에서 개인정보 노출하지 않기
③ 방문을 유도하는 문자나 의심스러운 파일 등을 설치하지 않기
④ 신체의 사진이나 영상을 요구할 경우, 절대 응하지 않기
⑤ 낯선 사람이 대가성 오프라인 만남을 요구할 때는 일단 거절하고, 화면을 캡처해 신고하기
⑥ SNS에서 성적인 영상, 신체 사진, 욕설을 봤을 때는 사이버경찰청 112 신고 및 다른 곳에 게시 금지
⑦ 사이버 상에서 하는 모든 글과 행동에는 기록과 자료가 남는다는 점을 알고, 신중하게 생각하고 행동하기

2022. 7. 25.

전 주 삼 천 초 등 학 교 장

〈참고자료〉

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동수칙

개인방역 6대 중요 수칙	개인방역 10대 보조 수칙
❍ (수칙 1) “코로나19 예방을 위한 면역력 기르기” ❍ (수칙 2) “올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게” ❍ (수칙 3) “30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에” ❍ (수칙 4) “1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독” ❍ (수칙 5) “사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화하기” ❍ (수칙 6) “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”	1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기 2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기 3. 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기 4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기 5. 씻지 않은 손으로 눈.코.입 만지지 않기 6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기 7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소.소독하기 8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기 9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기 10. 여행 자제하기

코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고
· 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기 · 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상) · 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등) · 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기
II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고
· 앉아 있거나 누워잇는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기 · 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간) · 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기 · 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등) · 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기
III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고
· 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기 · 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기 · 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기 · 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기 · 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기
IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히
· 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고) · 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기 · 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기 · 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기 · 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기 · 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기