



방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

어느덧 여름방학이 다가왔지만, 여전히 코로나19 감염증의 지역내외 발생으로 긴장을 늦출 수가 없습니다. 방학 중에도 개인위생을 철저히 하고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나19 예방수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

I 방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생들이 장기간 학교에 등교하지 않으므로 방학 중 **학생 건강상태 자가진단은 일시적으로 중단하며, 개학 7일전(8월 5일 목요일)부터 실시합니다.**
- ✓ 3학년 보충 등으로 방학기간에 등교하는 학생: 등교하는 기간 동안에는 자가진단을 실시합니다.
- ✓ 건강상태 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강상태를 확인합니다.

II 방학 중 선별진료소 방문안내

- ✓ 다음의 경우 **전주시 보건소 선별진료소(250-3901)에 문의 후 방문합니다.**

▶ **코로나19 임상증상*이 있는 경우**

*임상증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실

▶ **해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우**

▶ **가족(동거인) 중 해외여행이나 확진자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우**

- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.
- 선별진료소에서 검사 후에는 PC방, 노래방, 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.

- ✓ 코로나19 진단검사를 받거나 확진자와 접촉으로 자가격리통보 등 특이사항이 있을 땐 **담임선생님께 즉시 알려주시기 바랍니다.**

이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!

- ▶ 학생 또는 함께 사는 가족(동거가족)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우

안전한 여름방학을 위한 수칙

안전한 여름휴가 보내기

반드시 실천

- 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기
 - △코·입을 완전히 가리고, △마스크 표면은 만지지 않고, △마스크 착용 전·후 손 씻기
- 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기

반드시 피하기

- 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기
 - 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우, 가족 중 자가격리자가 있는 경우, 코로나19 진단검사를 받은 경우, 코로나19 확진 판정을 받은 경우에는 즉시 학교에 알리기
- pc방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접 장소는 방문하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

반드시 실천

- 실내에서는 상시 마스크 착용
- 휴게소, 식당·카페 등 음식점 등에서는 최소한 시간 머무르기
 - (식당·카페 등) 음식물 섭취시 외에는 마스크 착용, 식사 시 대화 자제
 - (휴게소) 음식물 섭취 외에는 마스크 착용, 자주 손 씻기
- 사람간 거리는 2m(최소1m) 이상 유지하기

반드시 피하기

- 발열·호흡기 증상이 있으면, 여행가지 않기(집에 머무르기)
 - * 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하기
- 유흥시설 등 밀폐·밀접된 장소, 혼잡한 여행지, 혼잡한 시간대는 피하기
 - * 해수욕장 이용시 해수욕장 신호등 활용
- 침방울이 튀는 행위(소리지르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기

- ✓ 개인위생수칙 잘 지키기
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손소독제 사용)
 - ※ 화장실 이용 후, 외출 후, 식사 전, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등
 - 손 씻기 및 세안 후 종이수건이나 개인용 수건으로 깨끗이 닦도록 함
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ✓ 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기
 - 얼굴에 밀착하여 착용, 착용 후 호흡곤란 시 사용 중지 및 의사와 상의
 - 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기
 - 의료기관 방문 시 마스크 반드시 착용
 - 기침이나 재채기 할 때 휴지나 손수건으로 입, 코 가리기
 - 휴지나 손수건이 없다면 옷소매로 입과 코 가리기
- ✓ 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기
- ✓ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기

- ✓ 국내 집단발생 지역, 지역사회감염 발생 국가 방문 자제
- ✓ 집단 시설, 다중이용시설 방문 자제
(학교 밖 교육시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, -종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)
- ✓ 사회적 거리두기 실천하기

IV 여름방학 건강관리

- ✓ **여름철 식중독 예방:** 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합시다.
 - 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
 - 물은 충분히 끓여서 먹기
 - 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
 - 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손씻기
- ✓ **폭염에서의 건강관리**
 - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
 - 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
 - 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
 - 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
 - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
 - 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식
 - 주.정차된 차에 어린이를 혼자 두지 않기
- ✓ **일반 건강관리**

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었는데 아직 치료를 안 받은 경우, 자주 아프거나 불편한 곳이 있는 경우는 방학을 이용하여 정확한 검진을 받으시고 치료 받으시기 바랍니다. 치과 검진은 꼭 한번 받으시길 추천드립니다.

 - 🌱 **시력검사 결과** : 한쪽이라도 **0.7이하인** 경우
 - 🌱 **소변검사 결과** : 잠혈, 요단백 소견
 - 🌱 **구강검진 결과** : 충치, 충치 위험, 부정교합, 요교정인 경우 치과에서 치료 및 상담
 - 🌱 **반복되는 통증(두통, 복통, 어지럼증, 심계항진 등)질병이 의심되는 증상이 있었던** 학생은 병원진료를 권합니다.
 - 🌱 **비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는** 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.
 - 🌱 **체중관리: 정상체중계산법: (키cm-100) × 0.9 = 정상체중,**
BMI계산법: 몸무게(kg) ÷ 키m² = 비만도
(비만판정: BMI점수가 23~24.9이면 과체중, 25이상이면 비만, 30이상이면 고도비만)
 - ☞ 과체중인 경우 **덜 먹고 많이 움직이는 습관**을 들여봅시다.
 - ☞ 저체중인 경우 **규칙적인 생활과 하루 세 끼**를 잘 챙겨 먹도록 합니다.

불법촬영물 및 불법유포물

★ 불법촬영물

의사에 반한 **불법촬영물**과 불법촬영 **복제물**

★ 불법유포물

- 1. 불법촬영물의 **유포물**
- 2. 의사에 반해 유포된 **합의 촬영물**
- 3. **자기 신체** 촬영물



성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)

- 법정형 상향 -> 처벌강화
- 불법촬영물, 유포물
소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

형법('20. 5. 19. 시행)

- 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세)
- 성폭력 예비, 음모 신설

- 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

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, 동영상을 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>

2021. 7. 16.

전주신흥고등학교(직인생략)