




방학동안 코로나19 예방수칙 준수하시고, 학생들과 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

<p>건강상태 자가진단 및 등교학생 참고사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 방학 중에는 <건강상태 자가진단>을 일시적으로 중단 ▶ 개학 일주일 전(2023.2.22.)부터 자가진단을 실시 ▶ 단, 방학기간 동안 돌봄 운영, 방과 후 수업 등으로 학교에 등교하는 경우 등교 전 <건강상태 자가진단> 앱 실시 → 이상이 없을 시 등교 ▶ 등교 후 코로나19 의심 증상 발생 시 보호자에게 연락 후 귀가조치 ▶ 검사 결과 음성이거나 의료진의 판단에 따라 검사를 실시하지 않은 경우 가정에서 휴식을 취하며 경과 관찰 후 호전되면 다음날 등교 ▶ 등교 당일 약(해열제 등)을 복용하지 않은 상태로 증상이 없으면 등교 가능
<p>방학 중 코로나19 대응 매뉴얼</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 코로나19 의심 증상 시 <u>코로나 신속항원 검사</u>가 가능한 <u>의료기관 방문</u> 또는 <u>보건소 선별진료소 방문</u> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>▶ 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 김제시 보건소 선별진료소(063-547-4000) : 평일(09:00~18:00), 주말,공휴일(09:00~17:00) ▶ 코로나 신속항원 검사 가능한 의료기관 검색 방법 : 김제시 보건소 ⇒ 정보마당 ⇒ 코로나19 원스톱 진료기관 - 선별진료소 방문 시 KF94 마스크착용, 자차이용, 대중교통이용 자제 - 검사 결과 나올 때까지 외출 금지, 자가격리 수칙 실천하기
<p> 검사 후 양성 확진 받으면</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 먼저, 담임선생님께 연락주세요. ▶ 자가진단 앱에 확진자 등록하기 (확진 통보 받은 당일 13시까지 입력 완료 요함) ▶ 자가진단 앱 등록 방법: 로그인→방역기관통보내역등록 (초록색) ▶ 7일간 자가격리 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기 ※ 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 시행 ▶ 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간 - KF94 (또는 이와 동급) 마스크 착용
<p>코로나19 예방을 위한 예방 수칙</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가급적 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

겨울철 건강관리

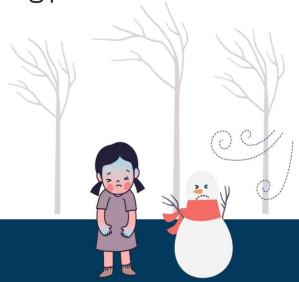
한랭질환 중 대표적인 질환 저체온증, 동상

저체온증 위험군은?

- * 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- * 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- * 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- * 추운 환경에 노출된 아기

동상 위험군은?

- * 혈액순환 장애가 있는 경우
- * 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우

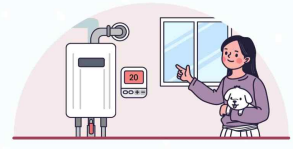


한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

청소년기 흡연의 문제점



흡연을 하는 학생이

흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가
평균 2.54cm 작은 편이다.



흡연이 체중 조절에 도움이 된다는

근거없는 이야기에
현혹되지 말고 열심히 운동하기



청소년에서의 흡연은

우울증과 상관성이 있어
자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장저하, 천식, 조기 복부 대동맥죽상경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발합니다.

흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.



비흡연 도래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킵니다.

2023. 1. 4.

김 제 중 앙 초 등 학 교 장