



겨울방학 보건소식

안전하고 존중받는 환경속에서
학생 잠재력을 키워가는 행복한 학교
군산구암초등학교

제2022-134호

교무실 ☎ 063)445-2405 (<http://www.ksguam.es.kr>)

안녕하십니까?

즐거운 겨울방학이 얼마 남지 않았습니다. 날씨가 춥다고 문을 꼭 닫고 움직이지 않는 생활 습관은 오히려 실내의 바이러스 번식을 높이고, 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 춥다고 움츠리지 말고, 옷을 따뜻하게 입고 적절한 운동을 합니다. 그리고 코로나19와 독감은 호흡기 감염질환이므로 예방접종을 실시하고, 평소에 마스크 착용, 손 씻기 등 개인위생을 생활화하여 건강한 구암초 학생이 되길 바랍니다.

건강상태 자가진단 안내

🌱 방학기간 동안 학생들이 장기간 학교에 등교하지 않으므로 방학 중 **건강상태 자가진단은 일시적으로 중단**하며, **개학 1주일 전부터(2023.02.23.) 다시 자가진단을 실시**합니다

🌱 일일자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인합니다.

코로나 확진 시 대처

🌱 코로나19 임상증상*이 있는 경우

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

✅ **코로나 신속항원 검사가 가능한 의료기관 방문** 또는 **보건소 선별진료소** 방문

- ▶ 검사 후 양성반응 확인한 경우
- ▶ 담임선생님께 알리기
- ▶ 자가진단 앱에 확진자 등록하기

✅ 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

▶ **확진자는 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간**으로, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도가 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제

✅ **코로나 신속항원 검사가 가능한 의료기관 검색 방법**

00시 보건소 ⇒ 정보마당 ⇒ 코로나19 원스톱 진료기관

코로나19 & 독감 예방하기

마스크 쓰기



올바른 마스크 착용법

“고정심을 눌러서 코에 밀착!”



1. 마스크를 쓰기 전 손을 깨끗이 씻는다.



2. 코와 턱을 감싸고 얼굴에 맞춘다.



3. 귀에 마스크 줄을 바르게 걸고 콧등 부분을 밀착시킨다.



4. 손으로 마스크 앞면을 만지지 않도록 한다.

손 씻기

손만 잘 씻어도 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.
하지만, 올바른 방법으로 씻지 않으면 손을 씻어도 상당수의 세균이 남아있어요!

잘 씻기지 않는 손 부위

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



*출처: Taylor L (1978). An evaluation of hand washing techniques - 1. Nursing Times, 74:54-55



기침예절 지키기

올바른 기침예절
코로나19 예방의 기본입니다.

옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리기



휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기



올바른 기침예절은 많은 감염병을 예방할 수 있습니다.



휴지나 손수건으로 가리기



없다면 옷소매로 가리기



기침 후 꼭 비누로 손씻기

소아비만 예방하기



가볍게 실천하는 비만 예방 캠페인



[출처: 보건복지부]



가볍게 일상에서 걷기



가볍게 건강함 마시기



가볍게 해로움 줄이기

운동의 장점

- 일상생활에 활력과 자신감을 준다.
- 몸의 신진대사를 원활하게 하며 비만을 예방하고 체중을 줄여준다.
- 질병을 이겨낼 수 있는 저항력을 높여주고 신체 각 부위를 고르게 발달시킨다.
- 우울증과 스트레스를 해소 시킨다.

어떻게 운동을 해야할까?

- 운동의 종류 : 걷기, 뛰기, 줄넘기, 수영, 등산, 자전거 타기 등
- 가까운 거리는 걸어다니기
- 운동은 1주일에 3~5회 정도
- 1회 운동 시간은 30~50분 정도(땀이 날 정도)

청소년기 흡연의 문제점



흡연을 하는 학생이
흡연을 하지 않는 학생에 비해
키가 평균 2.54cm 작은 편이다.



흡연이 체중 조절을 하는 데 있어서
도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중
조절에 도움이 된다는 근거는 없음.



청소년에서의 흡연은
우울증과 상관성이 있어
자살에 영향을 미침



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



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



흡연은 조기 사망의 원인이며,
성인 흡연자에게서 주로 발생하는
질환의 초기 증상이 이미 초기
성인기 흡연자에게 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.