

< 학교 생활목표 > 서로 도와 우애하고 슬기롭게 배우자	가 정 통 신 문	군산서흥중학교 ☎ 460-0770
------------------------------------	-----------	-----------------------

-겨울방학 중 코로나19 예방과 건강한 생활 안내-

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 증상 및 질병을 치료하고 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중에도 코로나19 예방을 위해 개인위생을 철저히 하고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나 19 방역수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생 건강상태 자가진단은 **일시적으로 중단**합니다.
- ✓ 개학 7일 전, ★2023년 1월 30일(목)부터 자가진단을 다시 실시합니다.
- ✓ 방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 반드시 가정에서 자가진단 후 등교합니다.
- ✓ 건강상태 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강상태를 확인합니다.

코로나19 의심 증상 및 확진 시 대처방법

- ✓ **코로나19 의심 증상:** 신속항원검사도구(키트) 활용 자가검사 또는 의료기관(또는 보건소) 방문하여 전문가용 신속항원검사(또는 PCR검사) 및 진료받기

✓ 방학 중 코로나19 확진 시

- 1) 방학중이라도 **학생 본인 확진 시 즉시 담임선생님께 연락**
- 2) **확진 시 자가진단 앱에 등록하기**
 - 1) 건강상태 자가진단 앱 실행
 - 2) '방역기관 통보내역 등록' 클릭 후 입력
 - 3) '확진일자, 검체채취일'을 정확히 입력

* 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기

* 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시

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

생활 속 개인방역 수칙 실천

- ❶ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화
- ❷ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
- ❸ 30초 동안 물과 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
- ❹ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- ❺ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- ❻ 건강하고 안전한 겨울방학 보내기
 - 성수기를 피해서 휴가 시기 분산·가족 단위(소규모)로 나눠서 가기
 - 밀집 지역·시설 이용 자제
 - 마스크 착용·증상관리 철저

겨울방학 건강관리

✓ 겨울철 감염병 예방

- 1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
 - 외출 후 구강 행구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
 - 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
 - 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지
- 2) **노로 바이러스 감염증:** 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.
 - 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
 - 음식은 충분히 익혀먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

✓ 건강한 겨울나기

- 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
- 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상환자 증가)
- 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

✓ 건강관리

- 1) **시력관리:** 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) **치아관리:** 6개월내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 요통 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

2022. 12. 27.

군산서흥중학교장직인생략