



## 3월 보건소식

교무실 535-2983  
행정실 535-2973  
<http://kyoam.es.kr>

### 알림글

- ▶ **등교 전 매일 아침 학생 건강상태를 확인 후 8시30분까지 건강상태 자가진단 (앱)을 제출**하여 주세요. (주말, 공휴일 제외)
- ▶ 학교에서 보내드린 선제검사용 **자가진단키트**는 **일요일 저녁, 수요일 저녁에 검사 후 다음날 (월요일 아침, 수요일 아침) 건강상태 자가진단 설문 2번에 입력**하여 주세요.  
검사 결과 음성이라도 **인후통(목아픔), 발열, 두통, 기침, 콧물...등의 코로나19 의심증상이 있는 경우에는 학교에 나오지 말고 담임선생님 또는 학교로 연락**합니다.
- ▶ **등교 후 학교 생활 중 코로나19 의심증상이 있는 경우에는 보호자에게 연락 후 일시적관찰실에서 대기, 보호자와 함께 귀가조치** 합니다. 병원을 방문하여 진료를 받습니다.
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 보건용 마스크 착용, 손 씻기, 손 소독, 거리 두기, 기침예절 지키기, 씻지 않은 손으로 눈 코 입 만지지 않기, **환기**, 소독 등 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.

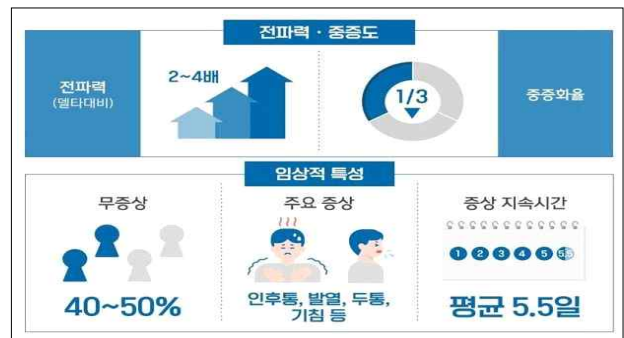
### 새로운 학교 방역수칙

- ◆ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 특히 감염위험시설(밀폐, 밀접, 밀집 환경), 감염취약 시설(요양시설)에서는 반드시 보건용 마스크 (KF80 이상) 착용하기
- ◆ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매로 가리고 하기
- ◆ 상시 환기를 원칙으로 하되, 기상상황 등으로 상시 환기가 어려운 경우 쉬는시간 마다 환기 (맞통풍)하고, 손이 많이 닿는 곳(문고리, 스위치 등)은 1일 1회 이상 소독하기
- ◆ 사적 모임의 규모와 시간은 최소화하기
- ◆ 아프면 검사 받고, 집에 머물며 고위험군 (60세 이상, 기저질환자 등) 만남 자제하기
- ◆ 미접종자는 기본접종하기, 2차 접종 유효기간 만료 전 3차 접종하기(대상자에 한함)



### 오미크론 변이특성 알아보기

- ◆ 오미크론의 특성은 무엇인가요?



- ◆ 오미크론 감염을 예방하기 위한 수칙은?



※ 출처 : 오미크론 대응 국민행동수칙(질병관리청)

## 경계 존중

◆ 경계란 눈에 보이지는 않지만, 누구나 존중 받아야 하는 물리적, 신체적, 언어적, 시각적 개인 영역을 의미합니다. 국가 간에 국경선이 있듯 개인 간에도 사적인 경계가 존재합니다. 스스로 자신의 경계를 먼저 인식하고 타인의 경계를 함부로 넘지 않는 것이 중요합니다.

### ◆ 일상 속 경계 침해 사례 (하면 안 되는 행위)

구 분	경계 침해 행위
물리적	• 동의 없이 상대방 소유물 사용하기 • 노크 없이 상대방의 공간 침해하기
신체적	• 상대방 동의 없이 신체 일부 접촉하기 (어깨, 엉덩이 등) • 친근감 표현 의도로 손으로 치거나 발로 차기
언어 · 정서적	• 소리치기, 위협하기 • 사생활 캐묻기 • 스토킹, 상대방 의사 무시하고 찾아가기
시각적	• 남의 몸 엿보기 • 일방적으로 자신의 신체 보여주기 • 음란물 보여주기 • 상대방 동의 없이 사진 혹은 동영상 유포

### ◆ 경계 존중 3가지 원칙

1. 자신의 경계를 존중받고 상대방의 경계도 존중해야 합니다.
2. 상대방이 자신의 경계를 침범하려고 할 때는 '싫어' '안돼' 라고 거절합니다.  
또한 말을 하지 못했다고 하더라도 자신의 잘못이 아님을 인식합니다.
3. 다른 사람의 경계에 들어가고자 할 때는 반드시 동의(허락)를 구해야 하며 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.



## 수시 환기로 감염 위험 줄이기



하루에 **최소 3번 이상**  
수시 환기해요



한번 환기할 때  
**10분 이상 환기**해요



가능한 자주,  
**외부 공기**로 환기해요



**사람이 많을 땐**  
**더 자주** 환기해요



맞통풍이 일어나도록  
**동시에 여러 창문**을 열면 더 좋아요~!  
(비말유사입자 감소시간이 40 → 25분으로 감소)

## 소아 재택치료 중 증상별 대응 요령

- ◆ 아이가 고열 시
  - 물을 자주 마시게 하고, 2가지 해열제를 교차 복용하되, 코로나19로 인한 고열 증상은 대부분 2~3일 후 해소되므로 차분히 해열 활동하며 지켜볼 것
- ◆ 호흡곤란 시 대처
  - 목 부위 등이 심하게 부어오르면 목소리가 변하고 심한 경우 호흡곤란을 유발, 숨소리 등을 녹음하면 비대면 혹은 대면 진료 시도움이 되며, **호흡곤란 시에는 즉시 119 도움 요청 (코 벌렁거림, 흉부 함몰, 꺾꺾거림 등)**
- ◆ 귀 통증
  - 대부분 심한 인후통이나 코막힘과 연관되며 중이염인 경우는 드물기 때문에 항생제보다는 아세트아미노펜, 이부프로펜 등 해열진통제로 통증을 조절
- ◆ 코피
  - 코막힘이 심한 경우 염증·부종이 생겨서 나타날 수 있음. 가정에서 간단한 처치로 지혈이 가능하며, 비대면 진료를 통해 코막힘 증상을 완화하는 처방 권장
- ◆ 복통, 구토, 설사
  - 복통 부위가 배꼽 또는 명치 부근이고, 복부가 부드럽게 만져진다면 장염가능성. 해열진통제로 통증을 조절해 주고 수분을 충분히 섭취하며 필요 시 약 처방
- ◆ **대면 진료 필요**
  - **38도 이상의 발열 지속(72시간 이상), 경련 증상, 호흡곤란, 식이 섭취와 소변량이 절반 이하로 크게 줄어들 때(24시간 이상), 심한 흉통·복통, 의식불명 등**

보건복지부 <소아 코로나19 보호자용 Q&A>

## 응급처치... 코피가 날 때

- ◆ 고개를 앞으로 숙입니다.
  - 기도로 피가 넘어갈 수 있으므로 절대로 목을 뒤로 젖히지 않습니다.
- ◆ 소독솜이나 휴지로 코를 막습니다.
- ◆ 엄지와 검지로 5분에서 10분 이상 콧잔등을 누릅니다.
- ◆ 얼음주머니를 대주면 빨리 지혈시킬 수 있습니다.
- ◆ 피가 목으로 넘어가는 경우 삼키지 말고 뱉습니다.
- ◆ 계속하여 지혈이 되지 않는 경우에는 병원을 방문합니다.

