



5월 보건소식

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

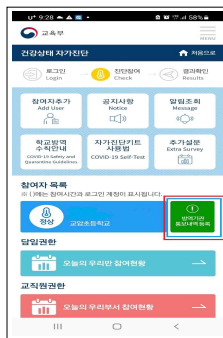
알림글

- ▶ 5월 1일부터는 선제검사(자가진단키트검사)를 실시하지 않습니다.
- ▶ 건강상태 자가진단(앱)은 등교 전 매일 아침 학생 건강상태를 확인 후 8시30분까지 제출하여 주세요. (주말, 공휴일 제외)
- ▶ 1,4학년 학생 건강검진 안내문과 문진표를 보내드립니다. 빠른 시일 내에 건강검진을 마칠 수 있도록 협조 부탁드립니다.
- ▶ 5월 16일(월): 치아홈메우기 및 불소도포 실시 예정 (희망자에 한함)
- ▶ 5월 18일(수): 2,3,5,6학년 학생 구강검진 실시 예정
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



포스트오미크론 대응체계에 따른 변화된 학교 방역 지침 안내

- ◆ 선제검사: 5월 1일부터 검사 시행 종료
 - 자가진단키트 배부하지 않음
- ◆ 건강상태 자가진단(앱): 현행유지
 - 매일 등교 전 건강상태 확인 후 8시 30분까지 제출
- ◆ 마스크 착용 기준
 - 보건용, 비말차단용, 수술용마스크 등 사용 가능
- ◆ 학생이 코로나19 확진 시
 - 등교중지
 - 담임교사에게 먼저 연락
 - 자가진단(앱) 로그인 후 본인이름 옆 **초록색의 방역기관통보내역 등록**
 - 격리해제 후 증상이 남은 경우 2~3일 가정 내 요양
- ◆ 동거인이 코로나19 확진 시
 - 등교 가능(수동감시 10일)
 - 매일 아침, 저녁 코로나19 의심증상 여부 확인
 - 코로나19 임상증상 발생 시 즉시 등교중지 하고 의료기관 방문
 - 신속항원검사나 자가진단키트 '음성' 이더라도 코로나19 임상증상이 있는 경우 가정 내 요양 필요



1,4학년 학생 건강검진 안내

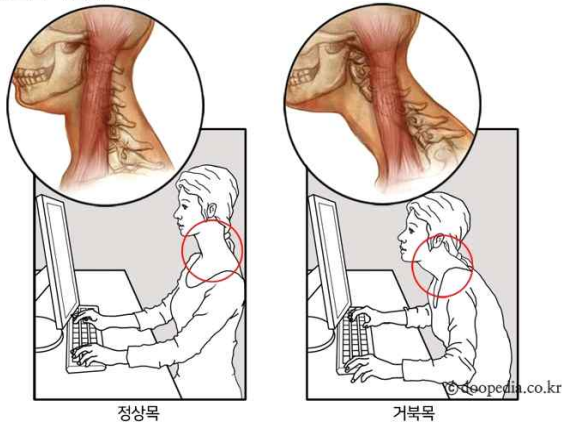
- ◆ 검진기간: 2022.5.2.(월)~ 5.31(화)
- ◆ 검진대상: 1,4학년 학생 전체
- ◆ 검진기관(지정병원): **정읍사랑병원, 청치과의원**
- ◆ 검진항목: 신체발달, 건강조사, 병리검사
- ◆ 검진방법
 - 문진표를 작성합니다.
 - 학생, 보호자(학부모)가 함께 위의 지정병원을 방문하여 검진을 받습니다.
 - 4학년 학생 중 키, 몸무게 측정 후 과체중 이상인 경우에는 혈액검사를 실시합니다. 과체중 이상이라고 생각이 되는 경우에는 검진 하루 전날 9시 이후에는 금식하고 병원을 방문 합니다.
- ◆ 주의사항
 - 지정병원이 아닌 다른 병원에서 검진을 할 경우, 검진결과통보서 발급이 되지 않으므로 **반드시 지정병원에서 검진을 받으시기 바랍니다.**
- ◆ 검진비용: 학교에서 전액 부담합니다.
- ◆ 병원 방문 시 코로나19 예방수칙(마스크 착용 손 소독 등)을 철저히 지키시기 바랍니다.



디지털 피로 증후군 예방

- ◆ 디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.
- ◆ 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군 등이 있으며, 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아지면서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목 증후군” 이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



- ◆ 디지털 피로증후군 예방법
 - 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
 - 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
 - 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
 - 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록
 - 다리를 꼬지 않고 바른 자세 유지
 - 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기
 - 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

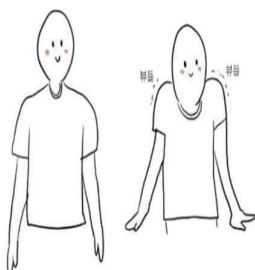
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 껴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

흡연 예방

- ◆ 세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 세계금연의 날을 지정하였습니다.
- 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.
- ◆ 청소년 흡연의 문제점
 - 담배에는 수많은 화학물질과 발암물질이 포함되어 있는데 신체적, 정신적으로 미성숙한 청소년에게는 더 큰 피해를 끼칠 수 있음
 - 흡연을 하면 뇌세포가 파괴되어 기억력 및 집중력이 감퇴되어 학습능력이 현저하게 떨어짐
 - 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
 - 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
 - 기침과 가래가 생겨 호흡기질환에 쉽게 노출됨.
- ◆ 흡연 환경으로부터 아이들을 지켜주세요.
 - 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주세요.
 - 학생이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아주세요. 간접흡연으로 인해 피해를 입습니다. 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- ◆ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)
 - 운동장 포함 학교 전체
 - 교문 밖 50m까지

응급처치... 화상을 입었을 때

- ◆ 뜨거운 물에 데었을 때는
 - 즉시 흐르는 찬물에 상처 부위를 대어 10분 이상 충분히 열기를 식힙니다.
 - 화상 부위의 열기가 빠지기 전까지 아무것도 바르지 않고 식힙니다.
 - 화상 부위에 물집이 생긴 경우 터뜨리지 않고 거즈로 덮어 보호합니다.
- ※ 민간요법(소주, 참기름 등)은 환부의 상태를 악화시키고 2차 감염을 유발하거나 피부에 손상을 줄 수 있습니다.

