



# 1월 보건소식

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



## 알림글

- ▶ 겨울방학 중 건강상태 자가진단(앱) 입력은 일시 중단합니다. 단 돌봄 교실 참여 학생은 계속 실시합니다. 등교 전 건강상태를 확인 후 입력하여 주세요.
- ▶ 겨울방학 중 **코로나19 확진된 경우**에는 담임교사에게 연락 후 **자가진단앱/ 방역기관 통보내역에 입력**하여 주세요. (확진 통보받은 당일 13시까지 입력)
- ▶ 추운 겨울철 특히 빙판길에 춥다고 손을 주머니에 넣고 다니면 넘어질 때 균형을 잡지 못하여 뼈가 부러지는 골절상을 입기도 하고 뇌진탕 등의 위험이 있습니다. 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다.
- ▶ 6학년 학부모님께서는 자녀의 예방접종 완료 여부를 확인하시어 자녀가 중학교 입학 전까지 예방접종을 완료하여 주시기 바랍니다. Tdap 또는 Td 6차, 일본뇌염, HPV 1차(여학생만 대상)  
자세한 내용은 보내드린 가정통신문을 참고하시기 바랍니다.
- ▶ 날씨가 추워 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 규칙적인 생활 습관, 균형잡힌 식사, 운동 충분한 수면 등으로 면역력을 높이도록 합니다. 체온이 1℃ 올라가면 면역력은 5배 올라갑니다.



## 건강한 겨울방학 보내기

- ◆ 코로나19 등 감염병 예방수칙 철저히 지키기
  - 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우에는 병원 방문하여 진료 및 검사받기
  - 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기
  - 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 자주 씻기
  - 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
  - 기침이나 재채기할 때는 기침예절 지키기
  - 매일 주기적으로 환기하고 청소·소독하기
  - 해외여행 시에는 해외감염병 예방수칙 지키기
    - 해외감염병NOW 홈페이지를 통해 정보 확인
    - 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
    - 해외여행 시 개인 위생수칙 준수하기 등
- ◆ 방학 중 건강검진 받기
  - 평소 두통, 복통 등 반복되는 증상이 있는 경우에는 병원을 방문하여 정확한 검사 및 치료받기
- ◆ 면역력 키우기
  - 규칙적인 생활하기
  - 균형잡힌 식사, 운동, 충분한 수면 취하기
  - 족욕, 반신욕 등으로 체온 올리기



## 방학 중 코로나19 확진 시

- ◆ 겨울방학 중 코로나19 확진 시
  - 담임교사 또는 학교로 연락합니다.
  - 건강상태 자가진단 앱 로그인 후 **방역기관 통보내역에 검사일과 확진일 입력**합니다.

**참여자 목록**  
※ ( )에는 참여시간과 로그인 계정이 표시됩니다.

	정상		방역기관 통보내역 등록
<b>확진일자 *</b> Confirmation date	2022. 07. 18.	<b>검체채취일 * (PCR 등 검사일)</b> COVID-test date	2022. 07. 17.
<b>등교(출근)예정일 *</b> Expected date of school/work	2022. 07. 24.		

※ 등교(출근)예정일을 알려드리기 위해 보건소 또는 병원에서 검사받은 날을 입력해주세요.

- ◆ 코로나19 및 인플루엔자 동시 유행대비 5대 예방수칙
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기
  - 옷소매로 가리고 기침하기
  - 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
  - 미접종자는 예방접종 완료하기

## 디지털성폭력 예방 7가지 안전수칙

- ◆ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ◆ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ◆ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도 보지도 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
- ◆ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
- ◆ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)

### [보호자가 알아야 할 디지털성폭력 예방수칙]

- ◆ 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
- ◆ 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- ◆ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다.(☎1366)

## 비만 예방

- ◆ 교육부 및 질병관리청 주관 청소년건강행태 조사에 따르면 코로나19 유행이 지속되면서 비만율이 더욱 증가하였다고 합니다.
- ◆ 어린이비만의 문제점
  - 어른이 되어도 비만이 될 가능성이 큼
  - 만성질병에 걸릴 가능성이 큼
  - 심리적으로 좋지 않음.
- ◆ 비만 예방하기
  - 식사요법
    - 하루 세끼 균형 잡힌 식사하기
    - 음식은 천천히 꼭꼭 씹어서 먹기
    - 채소를 충분히 섭취, 과일은 적당량 먹기
    - 에너지 함량이 높은 인스턴트식품, 음료수 먹지 않기
  - 운동요법
    - 좋아하는 운동을 골라 규칙적으로 하기
    - 일주일에 4일 이상, 한번에 30분 이상
    - 유산소운동(걷기, 달리기, 자전거타기 등)
    - 일상생활 활동량 늘리기



## 수시 환기로 감염 위험 줄이기

- ◆ 실내 활동량이 많은 겨울철에는 오염물질이 쌓여 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 호흡기 감염병 예방 및 코로나19 확산 방지를 위하여 환기를 생활화하도록 합니다.

하루에 **최소 3번 이상** 수시 환기해요

한번 환기할 때 **10분 이상** 환기해요

가능한 자주, **외부 공기**로 환기해요

사람이 **많을 땐 더 자주** 환기해요

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



## 응급처치... 화상

- ◆ 화상은 1, 2, 3도 화상으로 나뉩니다.
  - 화상 부위를 흐르는 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다.
  - 화상 부위에 바셀린이나 화상 거즈 (깨끗한 거즈)로 덮어주고 붕대로 감아줍니다.



(출처: 응급의료포털 E-Gem)

- ◆ 병원으로 이송하여 치료해야 하는 화상
  - 화공약품이나 전기 화상, 흡입 화상
  - 화상의 부위가 넓은 경우
  - 화상에 의한 통증이 계속될 경우 등
- ※ 수포(물집)제거는 세균감염을 일으킬 가능성을 높일 수 있으므로 일부러 벗기거나 터트리지 않습니다.