

코로나19 2급 감염병으로 하향!!

1급감염병과 2급감염병의 큰 차이는 1급 감염병은 법적인 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 법적인 격리 의무가 부과되지 않고 따라서 생활지원비도 지원 되지 않는다.

구분	제1급감염병 (현재)	제2급 감염병	
		격리 의무 유지 (이행기 ^{1,25~} , 4주)	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	• 법적 격리 의무 부과 • 확진환자 격리 입원치료 원칙 • 전실 및 음압시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 • 재택시설 격리치료 가능	• 법적 격리 의무 미부과 • 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 • 재택 등 자율관리	
격리통지 강제처분	• 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 • 격리위반시 1년이하 징역 · 1천만원이하 벌금	• 의료기관 자체 관리 • 법적 강제 없음	
치료지원	• 입원·시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 • 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등	• 건강보험 수가 • 환자 본인부담 • 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소	
생활지원	• 생활지원비(일 지원액 2만원) • 유급휴가비(중소기업, 일 4.5만원 상한) 등	• 격리 의무 미부과로 지원 중단	

* 제1급: 에볼라, 사스, 메르스, 페스트 등 17종 / 제2급: 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종

2020년 1월 코로나의 존재를 알게되고 사회적 거리두기를 시작한 지 752일만에 거리두기가 해제되는 것이며, 안정적인 체계전환을 위하여 4월 25일부터 4주동안 이행기를 가질 것이라고 하며, 2급 감염병으로 하향됨에 따라 확진자 신고는 24시간 내 바로 신고로 바뀌고, 4주 이행기 내에는 7일의 격리 의무를 유지하지만, 이후에는 유행 상황과 위험도 평가 후 격리 의무를 권고로 전환할 계획 이라고 합니다. 또한 **포스트 오미크론 대응 학교 방역분야 주요 변경사항**은 아래 표를 참고하시기 바랍니다.

【학교 방역분야 주요 변경사항(시기별)】

주요내용	준비단계 (~4.30.까지)	이행단계 (5.1.~5.22.)	안착단계 (5.23.~22.1학기, 잠정)
신속항원 선제검사	학생·교직원 주·회 권고	학교 자율	학교 자율
접촉자 자체조사 (같은 반 '고위험 기저질환자, 유증상자')	2회 권고(선제검사 1회 포함) • 고위험 기저질환자(PCR-RAT) • 유증상자(RAT-RAT)	1회 권장 • 고위험 기저질환자, 유증 상자(RAT 1회)	방역당국 협의 결정
실내 마스크 착용 (보건용마스크 KF80 이상 권고)	유지	식약처허가 마스크 착용 가능(비말 차단용 마스크 등)	식약처허가 마스크 착용 가능(비말 차단용 마스크 등)
실외마스크 착용	유지	방역당국 지침 반영 예정	방역당국 지침 반영 예정
급식실 지정좌석제	유지	학교 자율	학교 자율
체육관 수업 (동시 2개 학급 이상 자정)	유지	학교 자율	학교 자율
등교 기준 (확진자 7일 등교중지)	유지	유지	방역당국 등 협의 결정
자가진단 앱 (3개 항목, 등교중지 안내)	유지	유지	유지 (일부 자가진단 항목 변경)

【지속 유지】

- ① 발열검사 2회(교실 입실 전, 점심식사 전), ② 환기(창문 상시 개방) ③ 급식실 칸막이 설치
④ 일시적 관찰실 운영 ⑤ 방역인력 배치 ⑥ 일상 소독(1일 1회 이상)

'세계 금연의 날'-나는 노담(NO 담배)!!

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하 루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습 니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피 우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연해야 합니다.



▶ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능 력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

몸의 면역력을 키우는 방법

1. 틈나는 대로 햇볕 쬘며 걷기

- 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 질환 에 취약해진다.

2. 규칙적으로 운동하기

- 면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석 에서 일을 하게 된다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 슬플 때면, 눈물을 참지 말기

- 슬플 때 스트레스호르몬이 다량 분비되는데, 눈물을 참으면 제대로 스트레스가 해소되지 못하는 탓이다. 슬플때 펄펄 눈물 쏟으며 길게 우는 게 도움이 된다.

5. 충분한 숙면 취하기

- 잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮이라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

6. 철저한 손 씻기

- 우리 몸에 균이 덜 들어오게 하는 대표적 활동, 손 씻기만 잘해도 감기를 충분히 예방할 수 있다.

7. 매일 여러 번 길게 웃어주기

- 웃으면 스트레스호르몬 수치가 크게 떨어지기 때문에 면역력이 저절로 향상된다.

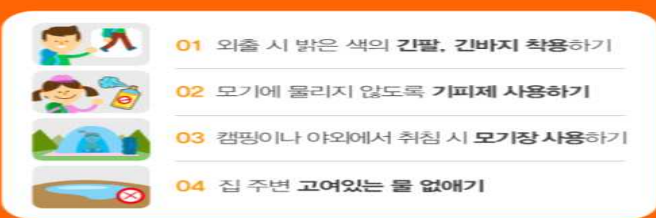
일본뇌염, 말라리아 주의 시기!!

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다. 5월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

1. 예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의합니다. (긴소매, 긴 바지 착용 등)
2. 또한 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 **생후 12개월, 만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고** 합니다. <출처: 질병관리본부>



모기매개 감염병 예방수칙



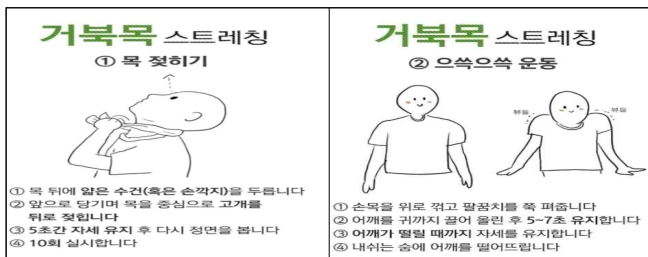
디지털 피로 증후군!!

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있다. 특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어 나 통증**이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 자세를 자주 바꾸기



양 성 평 등

★ 혐오, 상대방에게는 잘못된 표현입니다

요즘 인터넷이나 방송 등을 통해 혐오 표현을 배우고 따라 하는 학생들이 늘고 있습니다. 그렇게 하는 이유는 친구들에게 '남자다운 척', '센 척' 관심과 인정을 받고 싶고 존재감을 확인하고 싶어서라고 합니다.

혐오 표현은 주로 자신보다 약한 사람을 대상으로 비난하고 조롱하는 것으로 자신의 약한 모습을 감추려는 비겁한 행동입니다. 하지만 약자의 위치란 고정되어 있는 것이 아니라 끊임없이 변하고 이동합니다. 해외여행을 가서 아무 이유 없이 인종차별 피해를 당한 경험을 호소하는 사례에서 보듯이 나 또한 혐오의 피해자가 될 수 있는 겁니다. 누구나 혐오의 대상이 될 수 있으며 혐오는 나만 비켜 가지 않습니다. 혐오로부터 나 자신을 지키는 일! 내가 존중받는 가장 쉬운 방법은 똑같이 다른 사람을 존중하는 것입니다.

★ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다. 남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움'을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

아침식사의 중요성

■ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

■ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① **두뇌활동**을 활발하게 **촉진**시켜 준다.
- ② **하루의** 필요한 **영양소**를 충분히 **공급**한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ **학습능력**을 **향상**시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 **신체활동 능력**을 **높인다**.
- ⑥ **체중조절**에 도움이 된다.
- ⑦ **규칙적인 식습관**이 형성된다.



<보건소식 출처: 참여보건연구회>