꿈과 재능을 키우는 행복한 학교	**5월 보건소식**	남원중앙초등학교 WWW.nwja.es.kr/

코로나19 2급 감염병으로

4월 25일부터 코로나19가 감염병 최고등급인 '1급'에서 '2급'으로 하향 조정됐습니다. 콜레라와 장티푸스, 결핵, 홍역 등과 같은 등급입니다.

1급과 2급 감염병의 큰 차이는 1급 감염병의 경우 즉시 신고 및 법적 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 24시간 내 신고하며, 격리는 권고하고, 격리 의무가 아니므로 생활지원비 지원이 없다고 합니다.

【학교 방역분야 주요 변경사항(시기별)】

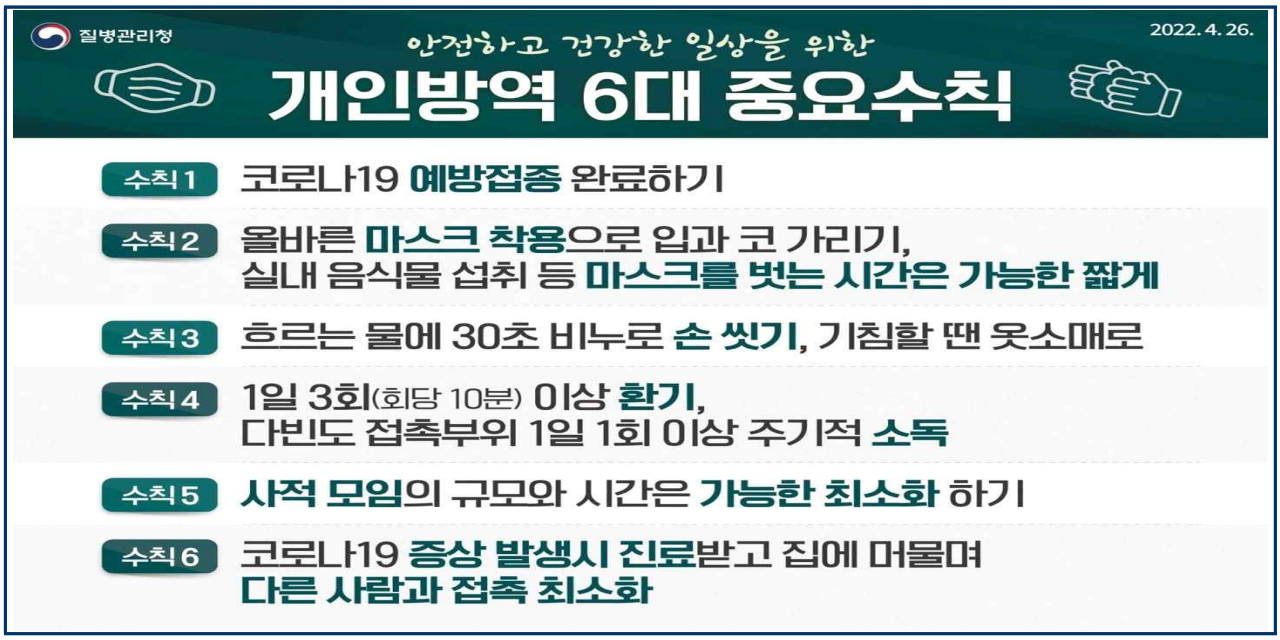
주요 내용	준비 단계 (~4.30.까지)	이행 단계 (5.1.~5.22.)	안착 단계 (5.23.~'22.1학기, 잠정)
신속항원 선제검사	학생·교직원 주 1회 권고	선제 검사 종료	선제 검사 종료
접촉자 자체조사 (같은 반 '고위험 기저질환자, 유증상자')	2회 권고(선제검사 1회 포함) • 고위험 기저질환자(PCR→RAT) • 유증상자(RAT→RAT)	1회 권장 • 고위험 기저질환자, 유증상자(RAT 1회)	방역당국 협의 결정
실내 마스크 착용 (보건용마스크 KF80 이상 권고)	유지	식약처허가 마스크 착용 가능(비말 차단용 마스크 등)	식약처허가 마스크 착용 가능(비말 차단용 마스크 등)
실외마스크 착용	유지	방역당국 지침 반영 예정	방역당국 지침 반영 예정

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강 문제를 생각하는 날로 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

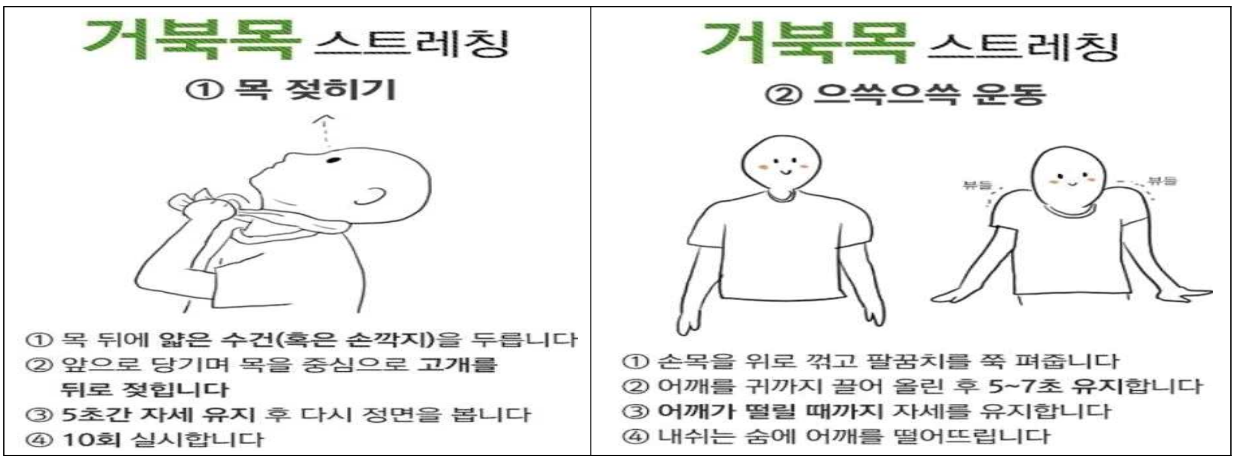
흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.

안전하고 건강한 일상을 위한 실천



디지털 피로 증후군 예방

디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다. 특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽습니다.

◈ **디지털 피로 증후군 예방법**

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지하기
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록 하기
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식하기
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이를 적게 하기
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지하기
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 자세 자주 바꾸기