



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

## 겨울방학 중 감염병 예방과 건강관리 안전사고 예방 안내

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중 각종 감염병 예방을 위한 건강 수칙과 안전사고 예방을 안내하오니 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

### 겨울방학 중 감염병 예방

- ✓ 마이코 플라즈마 폐렴, 인플루엔자(독감), 백일해, 코로나19 등 호흡기 의심 증상 시 의료기관을 방문하여 진료 및 검사를 받고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.
- ✓ 방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 감염병 의심 증상 시 등교하지 않고, 담당 선생님께 연락하고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.

- 1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
- 2) **마이코플라스마 폐렴균 감염증** - 주로 소아, 학령기아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
  - 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통한 감염
  - 18세 이하 마이코플라스마 환자의 항생제 치료를 위해 담당의사가 항원검사를 실시할 경우(건강보험급여적용)
- 3) **백일해** : 전염성이 매우 높은 급성 유행성 감염병으로 처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생했다가 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 빠르고 잦은 기침이 나타납니다. 이후 심한 기침발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 '웁(Whoop)'소리가 톤의 소리가 발생합니다.

#### ▷ 호흡기 감염병 예방수칙

##### ○ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

##### ○ 호흡기 증상 발생시 마스크 쓰기

##### ○ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등 생활화

##### ○ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

##### ○ 실내에서는 자주 환기하여 환경관리 철저히 하기

- 2시간마다 10분씩 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기
- 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기사용, 실내환경 청결하게 유지하기

##### ○ 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기

## 겨울방학 건강관리

### ✓ 건강한 겨울나기

- 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
- 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상 환자 증가)
- 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

### ✓ 건강관리

- 1) **시력관리**: 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) **치아관리**: 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 소화불량 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.
- 4) **예방접종 완료**: 만 11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종[① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차)]을 완료합니다.

## 겨울방학 안전사고 예방

### 1. 건강한 겨울방학을 보내기 위한 학생 안전수칙

#### 가. 교통사고 예방하기

- 1) 모든 보행자는 무단 횡단 사고의 위험을 인식하여 반드시 횡단보도 통행을 생활화합니다.
- 2) 자전거를 탈 때는 인명보호 장구(안전모, 무릎 보호대 등)를 반드시 착용합니다.
- 3) 횡단보도를 이용할 때는 자전거에서 내려서 자전거를 끌고 파란불이 들어오면 건넙니다.
- 4) 자전거를 타거나 보행 중에는 휴대폰을 사용하거나 이어폰을 이용하지 음악을 듣지 않습니다.

#### 나. 화재가 발생하면 이렇게 대처하기

- 1) “불이야”라고 아주 큰 소리로 외치며 소리가 나는 물건들을 두들겨서 주위 사람에게 알리기
- 2) 주소와 주변 큰 건물 이름 등으로 119 신고하기
- 3) 젖은 수건 등을 물에 적셔서 입과 코를 가리고 최대한 자세를 낮추어서 대피하기
- 4) 화상 시 깨끗한 찬물로 구급차가 도착 전까지 빨리 식히기

#### 다. 스키장 등 미끄러운 곳에서는?

- 1) 보호 장구를 꼭 착용하고 준비운동 등 안전수칙 준수하기
- 2) 강이나 저수지 등 위험한 곳에서 스케이트, 썰매 타지 않기
- 3) 눈썰매나 빙상놀이를 할 때는 부모님과 같이하기
- 4) 스키장에서는 자기 능력에 맞는 코스를 이용하고 통제된 코스에서는 스키를 타지 않기
- 5) 야간스키를 탈 때는 다른 사람들의 눈에 잘 띄는 곳에서 타기

#### 라. 폭설(갑자기 내리는 많은 눈)이 내리면? (부모님과 함께 실천해요)

- 1) 지하철·버스 등 대중교통 이용하기
- 2) 눈 피해대비용 안전장구(체인, 삽 등) 휴대하기
- 3) 방송으로 교통상황 파악하기
- 4) 쉽게 눈 치울 수 있게 도로변 주차 삼가기
- 5) 미끄럼방지를 위해 짐과 사람 뒤쪽에 태우기
- 6) 비상시 대비 보험회사 등 긴급출동번호 알아두기
- 7) 내 집 앞, 내 가게 앞 눈은 내가 치우기
- 8) 빙판길에 모래를 뿌려서 미끄럼사고 방지하기
- 9) 평상시보다 조금 일찍 귀가하기

# 건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



## ❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷 입기  
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



## ❄️ 이런 분들 더욱 조심하세요!

### 저체온증 위험군



음식이나 보온 (옷, 난방)이 적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외작업자 등)



추운 환경에서 지내는 영유아



술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람

### 동상 위험군



장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)



극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우



혈액순환 장애가 있는 경우

## ❄️ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



1 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.



2 따뜻한 장소로 이동하세요.



3 젖은 옷을 모두 제거하세요.



4 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



5 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.

## 2. 학교 폭력 예방 가정교육

가. 학교 폭력이란?

- 학교 내·외에서 학생을 대상으로 발생한 폭행, 협박, 따돌림 등에 의해 수반되는 행위를 말하오니 가정에서 충분한 지도를 부탁드립니다 상담 신고를 통해 미리 예방하기 바랍니다.

〈폭력〉신체·심리적 압박 〈공갈〉물건 빼앗기 〈강요〉강제적 심부름

〈협박〉공포심유발 〈성폭력〉성적 수치 〈사이버 폭력〉인터넷 이용 시 무시하는 행위

〈따돌림〉무시하거나 따돌림을 하는 행위 〈모욕, 명예훼손〉욕하거나 헐담

학교폭력상담 신고 전화 ☎ 국번 없이 117

# 인플루엔자

**⊕ 개요**

- ▶ 인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성호흡기 질환



**⊕ 감염경로**

- ▶ 감염된 환자의 **호흡기**로부터 **비말**로 전파
- ▶ 증상 시작 1일 전부터 발병 후 **5~7일까지** 전파



**⊕ 증상**

- ▶ 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 **전신증상**을 보임
- ▶ 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임산부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음



**⊕ 예방법**

- ▶ 예방접종
- ▶ 흐르는 물에 **비누로 30초 이상** 손씻기
- ▶ 기침이나 재채기할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리고 하기
- ▶ 호흡기 증상 시 **마스크** 착용
- ▶ 자주 만지는 표면과 물건은 **청소와 소독**하기



3. 건전한 겨울방학을 위한 학부모 지도 지침

- 가. 겨울철 재난 안전 정보 안내 **국민안전처 홈페이지** (<http://www.safekorea.go.kr>) 메인화면> 재난 안전정보> 대설, 한파, 지진 정보를 이용하시기 바랍니다.
- 나. 겨울방학 중 교외 생활교육이 시행될 예정이니 귀 자녀들이 학생의 신분에서 벗어나는 행동을 하지 않도록 지도하여 주시기 바랍니다.
- 다. 학생들의 유해업소 출입을 금하여 주시고 불법 고용 예방을 위한 학생 지도를 강화하여 주시기 바랍니다

2024. 12. 27.

**남원용성중학교장**(직인생략)