



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 코로나19 예방과 건강생활 안내

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 증상 및 질병을 치료하고 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중에도 코로나19 예방을 위해 개인위생을 철저히 하고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나19 방역수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생 건강상태 자가진단은 **일시적으로 중단**합니다.
- ✓ 개학 7일 전, **★1월 30일(월)부터 학생 건강상태 자가진단을 다시 실시**합니다.
- ✓ 방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 반드시 가정에서 자가진단 후 등교합니다.
- ✓ 건강상태 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강상태를 확인합니다.

코로나19 의심 증상 및 확진 시 대처방법

- ✓ **코로나19 의심 증상:** 신속항원검사도구(키트) 활용 자가검사 또는 의료기관(또는 보건소) 방문하여 전문가용 신속항원검사(또는 PCR검사) 및 진료받기

✓ 방학 중 코로나19 확진 시

- 1 **방학중이라도 학생 본인 확진 시 즉시 담임선생님께 연락**
- 2 **확진 시 자가진단 앱에 등록하기**
 - 1) 건강상태 자가진단 앱 실행
 - 2) '방역기관 통보내역 등록' 클릭 후 입력
 - 3) '확진일자, 검체채취일'을 정확히 입력

- * 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기
- * 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시
- * **확진자는 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간**으로, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제

겨울방학 건강관리

✓ 겨울철 감염병 예방

1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.

- 외출 후 구강 헹구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
- 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
- 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지

2) **노로 바이러스 감염증:** 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.

- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- 음식은 충분히 익혀먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
- 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

✓ 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 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상환자 증가)
- 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

흡연예방교육

흡연시

16 YEARS
흡연자들은 평균 수명이 16년 단축됩니다.

흡연으로 인한 폐기능 저하는 축구와 같은 운동을 하거나, 심지어 계단을 오르내리는 일도 힘들게 만듭니다.

90%
흡연은 폐암의 90% 원인이 됩니다.

흡연은 뇌심혈관계 질환의 위험을 높입니다.

금연시

금연을 하면 가족들과 함께하는 크리스마스 생일파티를 16번 더 할 수 있습니다.

3개월 후

금연 후 3개월이 지나면 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 향상됩니다.

금연을 하면 폐암에 걸릴 확률이 낮아집니다.

15 YEARS
금연 후 15년이 지나면 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아집니다.

금연을 하면 폐암에 걸릴 확률이 낮아집니다.

2022. 12. 27.

남 원 용 성 중 학 교 장

