



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 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 수칙을 안내하오니 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

I 겨울방학 중 감염병 예방

- ✓ **코로나19, 인플루엔자(독감) 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.
 - 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.
 - 식사 전, 음식 준비 전, 화장실 이용 후에는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
 - 음식은 충분히 익혀서 먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

II 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 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.**