



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가 정 통 신 문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

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

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

## 여름방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

어느덧 여름방학이 다가왔지만, 최근 코로나19 감염증이 재확산 되고있어 긴장을 늦출 수 없습니다. 방학 중에도 개인위생을 철저히 하고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나19 예방수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

### 방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 '학생 건강상태 자가진단'은 일시적으로 중단합니다.
- ✓ 개학 7일 전, 8월 16일(화)부터 학생 건강상태 자가진단을 실시합니다.
- ✓ 방학 중 학교 캠프 등으로 등교하는 학생: 등교하는 기간 동안 자가진단을 실시합니다.

### 포스트 오미크론 대응 코로나19 6대 방역수칙 준수

- ✓ 수칙 1) 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기
- ✓ 수칙 2) 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기 (실내는 마스크 착용),  
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
- ✓ 수칙 3) 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
- ✓ 수칙 4) 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- ✓ 수칙 5) 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- ✓ 수칙 6) 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화

- ▶ **코로나19 임상증상\*이 있는 경우** 신속항원검사(자가키트) 또는 병원에서 전문가용 신속항원검사(RAT)를 받습니다. (\*임상증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실)
- ▶ 해외여행 후 해외입국 자가격리 면제(6/8일부터), (입국 전) PCR 또는 전문가용 신속항원검사 실시, (입국 후) 3일 이내 PCR 검사 실시, 6~7일차 RAT검사 권고 (※방역당국에 의한 지침 변경가능)



▶ **학생 본인이 코로나19 확진을 받은 경우 즉시 담임선생님께 연락합니다!**

## 여름방학 중 건강관리

### ✓ 여름철 식중독 예방

여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합시다.

- 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
- 물은 충분히 끓여서 먹기
- 도시락, 김밥 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기

### ✓ 폭염에서의 건강관리

- 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
- 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
- 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
- 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
- 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지로 냉방병 예방
- 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 시 즉시 휴식

### ✓ 건강관리

#### 1) 평소 몸이 아파 보건실 방문이 자주 있었던 학생

- 방학은 진료받을 좋은 기회입니다. 평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등), 시간상 미웠던 건강 문제가 있는 학생은 전문 병·의원에서 정밀검진을 받아보기를 권장합니다.

#### 2) 시력 관리

- 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다.
- 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.

#### 3) 치아 관리

- 정기적 구강 검사를 하여 충치(치아우식증)치료, 스케일링, 실란트(치아 홈메우기) 등을 해주고 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받도록 합니다.
- 또한, 방학 기간 중 규칙적인 양치질로 충치(치아우식증)의 발생을 예방합시다.

#### 4) 예방접종 완료

- 만 12세에 받아야 하는 예방접종을 완료하지 않은 학생은 '예방접종도우미 누리집'에서 확인 후 접종을 완료합니다. [① Tdap(또는 Td) 6차, ② 일본뇌염(사백신 5차 또는 생백신 2차), ③ HPV 1차(여학생만 대상)]을 완료합니다.]

#### 5) 규칙적인 생활

- 규칙적이고 올바른 식이와 신체활동(운동), 수면으로 건강을 유지합니다.

2022. 7. 20.

남 원 용 성 중 학 교 장

