



가정통신문

코로나19 관련 등교중지 안내문 및 가정요양 확인서

남 원 용 성 중 학 교

주 소 : 남원시 춘향로 73번지

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

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

안녕하십니까? 코로나19 감염 예방을 위하여 「학교보건법」 제8조 및 동법 시행령 제13조 규정에 따른 등교중지를 적용하고 있습니다.

위 학생은 체온 : _____℃ (기침, 인후통, 호흡곤란, 설사, 메스꺼움, 미각·후각 마비) 을 호소하고 있어 감염병 확산 사전 대응을 위하여 선별진료소 방문 검진을 결정하였습니다.

보호자분께서는 선별진료소 방문 후 검사 결과 음성이고, 증상이 완화 시 등교시켜 주시고 **등교중지 가정 요양 확인서 및 가정 내 건강관리 기록지를 작성하여 등교시 담임선생님께 제출**하여 주시길 바랍니다.

등교 중지 기간 동안 가정에서 지켜야 할 사항

1. 콜센터(☎1339, 063-120)나 남원시 보건소(063-625-1339) 상담 후 선별진료소에 방문하셔서 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.
2. 음성이 나와도 이후 증상이 호전될 때 까지 등교하지 않도록 합니다.
3. 가정 요양 중 의심증상 (발열 또는 기침, 인후통, 호흡곤란, 설사, 메스꺼움, 미각·후각 마비 등)이 호전되지 않는 경우 콜센터(☎1339, 063-120)나 보건소 상담 후 절차에 따르시기 바랍니다.
4. 건강상 변동사항 발생 시 담임선생님에게 꼭 연락주시기 바랍니다.
 - ① 해열제 등 약물 복용없이 증상이 호전되어 다음날 등교예정인 경우
 - ② 증상이 심해져서 보건소가 지정한 자가격리자가 된 경우 등
5. 자녀를 지도하여 자율격리할 수 있도록 합니다.

★ 주변 사람들과의 접촉을 최대한 제한하여야, 질병이 전파되는 것을 예방할 수 있습니다.
6. 매일 2회(오전, 오후) 담임선생님이 학생의 건강상태를 유선으로 확인할 예정입니다.

(핸드폰 충전) 학생 유선 연락이 가능하도록 준비해주세요.
학생 연락이 되지 않는 경우 보호자분께 연락하도록 하겠습니다.
7. 학생의 심리적 상태가 안정될 수 있도록 해주세요.

혹시 어려움을 호소한다면 담임선생님을 통해 상담을 신청해주시면 안내드리겠습니다.
8. 등교 시 아래의 서식을 작성하여 담임선생님께 제출합니다.
 - ※ 관련 서류 : 등교중지 가정 요양 확인서와 가정 내 건강관리 기록지, 자가격리대상자 확인증(해당자), 진료확인서, 의사소견서, 처방전 등
 - ※ 등교중지 가정 요양 확인서와 가정 내 건강관리 기록지 양식은 다운받아 사용하실 수 있습니다.
 - ※ 등교 중지 기간은 결석으로 처리되지 않습니다.(출석 인정)

2020년 월 일

남 원 용 성 중 학 교 장

자율보호 대상자를 위한 생활수칙 안내문

이 안내문은 코로나19 감염을 조기에 발견하고 지역사회 전파를 차단하기 위해 ‘자율보호’ 하는 대상자에게 제공됩니다.

자율보호 대상자 준수사항

<학생 준수사항>

□ 등교 중지된 경우 반드시 다음의 생활수칙을 준수합니다.

- ① 바깥 외출 금지
- ② 가능한 독립된 공간에서 혼자 생활하기
- ③ 방문은 닫은 채 창문을 자주 열어 환기시키기
- ④ 식사는 혼자서 하기

<보호자 및 가족 준수사항>

□ 등교중지 중인 학생의 가족은 다음의 생활수칙을 준수합니다.

- ① 등교중지 중인 학생의 건강상태(발열, 호흡기증상 등)를 매일 주의 깊게 관찰합니다.
- ② 등교중지 기간 동안 가족 또는 동거인은 최대한 등교중지 중인 학생과 접촉하지 않도록 합니다.
 - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환 등 면역력이 저하된 분은 접촉을 금지합니다.
 - 외부인의 방문도 제한합니다.
- ③ 등교중지 중인 학생과 독립된 공간에서 생활하시고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기를 시킵니다.
- ④ 개인 물품(수건, 식기 등)을 사용하도록 하며, 화장실, 세면대를 공용으로 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제)하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.

○ 자가모니터링은 어떻게 하나요?

- 매일 아침, 저녁으로 체온을 측정하고 호흡기 증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태를 체크해주세요.
- 담임선생님과 통화 시 증상에 대해 이야기해주세요.

☞ 38℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 호전되지 않으면 먼저 남원시보건소(625-1339) 연락 후 선별진료소 재방문합니다.

2020년 월 일

남 원 용 성 중 학 교 장

자가 격리 학생을 위한 마음건강 지침

격리는 감염자나 보균자, 감염이 의심되는 사람으로부터 감염원이 전파될 가능성을 줄이기 위한 조치입니다. 격리는 나를 더 잘 관찰하고 치료하는 방법일 뿐만 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 격리된 상황을 수용하고 자신의 반응을 이해하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 좋습니다.

1. 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 준비하도록 대비하세요.

상당한 스트레스와 현실적인 불편이 따르는 격리지침을 지키기 위해서 먼저 격리에 대한 이해와 준비가 필요합니다. 감염병 유행 상황과 격리의 중요성을 받아들이고, 정해진 격리 기간 동안 지켜야 하는 행동지침을 명심하세요. 또한, 필요물품, 예정되어있던 일정 등 격리 기간 동안 예상되는 현실적인 문제들이 있는지 점검하고 해결 방안이 마련되었는지 확인하세요.

2. 믿을만한 정보에 집중하세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 지나치게 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

3. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 불안감을 부모님이나 선생님 그리고 친구들과 나누는 것은 도움이 됩니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 정상적인 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

4. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강력한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 인정하며, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

5. 가족과 친구와 소통을 지속하세요.

격리 기간 동안 기존의 친구들과의 교류와 학교생활 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

6. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 동시에 학교생활과 기존의 의무에서 벗어나서 오롯이 혼자만의 시간을 가질 수 있는 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 미리 계획을 세우고 평소에 하지 못했던 것들을 시도해 보세요. 어렵지만 격리 기간 중에 자신을 위한 가치 있는 활동을 늘려보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

7. 규칙적인 생활을 하세요.

일상의 생활과 기존의 역할에서 벗어나기 때문에 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 실내 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

8. 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 선생님들과 친구들 모두는 고마운 마음을 갖고 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 학교와 일상에 복귀하세요.

등교중지 가정 요양 확인서

학년 반 번호 이름: _____

위 학생은 코로나19 의심증상자로 감염병 예방 및 확산 방지를 위해 자율 보호 및 등교중지를 (월 일)부터 (월 일)까지 실시하였습니다.

■ 등교중지된 사유 및 귀가조치 과정(해당사항에 체크)

등교중지된 사유	<input type="checkbox"/> 발열 (37.5도 이상) <input type="checkbox"/> 기침, 인후통, 호흡곤란 등 호흡기 증상 <input type="checkbox"/> 설사, 메스꺼움, 미각·후각 마비 <input type="checkbox"/> 기타()
귀가조치 과정	<input type="checkbox"/> 가정에서 등교중지(자택에서의 자가진단 시스템 조사 결과) <input type="checkbox"/> 등교 후 보호자 이송 <input type="checkbox"/> 등교 후 119 이송

■ 가정에서 확인한 학생의 현재 건강상태는 아래와 같습니다.

등교 전 건강상태 모니터링 결과	
<input type="checkbox"/> 체온:	℃ (측정일시: 월 일 시간)
<input type="checkbox"/> 호흡기증상(기침, 인후통, 호흡곤란 등):	유() 무()
<input type="checkbox"/> 소화기증상(메스꺼움, 미각·후각 마비, 설사 등):	유() 무()
※ 등교일 아침에 학생의 건강상태를 살펴보고 작성	
※ 해열제를 복용하지 않고 24시간 이상 정상체온이 유지되는 경우만 등교 가능	

위와 같이 학생의 건강상태가 양호하여 등교하고자 합니다.

2020년 월 일

학생과의 관계:

보 호 자 명:

(서명 또는 인)

남원용성중학교장 귀하

뒷면에 계속됩니다.

가정 내 건강관리 기록지

학년/반/번호	학생 성명	보호자 성명	보호자 연락처

본인 또는 가족(동거인)의 해외여행력 및 확진자 발생한 방문지	해당없음	여행자	여행일자	여행지

일자	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
가정에서 측정한 체온(℃) (또는 발열 여부)	정상	36.5				
(발열시 해열제 복용 여부)						
호흡기 증상 등 유무 (기침, 호흡곤란, 인후통 등)	없음					
기타 증상 (설사, 메스꺼움, 미각·후각 마비 등)	없음					
보호자 확인						
일자	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
가정에서 측정한 체온(℃) (또는 발열 여부)						
(발열시 해열제 복용 여부)						
호흡기 증상 등 유무 (기침, 호흡곤란, 인후통 등)						
기타 증상 (설사, 메스꺼움, 미각·후각 마비 등)						
보호자 확인						

병원진료여부	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오	선별진료소 검진 여부	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
--------	---	-------------	---

※ 의심증상이 발견되어 선별진료소를 방문하는 학생이 가정에서 매일 자기건강관리를 하는데 활용하며, 등교중지 된 학생의 경우에는 **학교 복귀시 출결증빙용으로 제출**