



코로나19 2급 감염병으로

1급 감염병과 2급 감염병의 큰 차이는 1급 감염병은 법적인 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 법적인 격리 의무가 부과되지 않고 따라서 생활지원비도 지원되지 않는다고 합니다.

2020년 1월 코로나의 존재를 알게 되고 사회적 거리두기를 시작한 지 752일 만에 거리두기가 해제됩니다. 안정적인 체계 전환을 위하여 4월 25일부터 4주 동안 이행을 가질 것이라고 합니다.

학교 방역분야 주요 변경사항은 아래 표를 참고하시기 바랍니다.

【학교 방역분야 주요 변경사항(시기별)】

주요내용	준비단계 (~4.30.까지)	이행단계 (5.1.~5.22.)	안착단계 (5.23.~22.1학기, 잠정)
신속항원 선제검사	학생·교직원 주1회 권고	학교 자율	학교 자율
접촉자 자체조사 (같은 반·교위험 기자질환자·유증상자)	2회 권고(선제검사 1회 포함) • 교위험기자질환자(PCR-RAT) • 유증상자(RAT-RAT)	1회 권장 • 교위험기자질환자, 유증상자(RAT 1회)	방역당국 협의 결정
실내 마스크 착용 (보건용마스크 KF80 이상 권고)	유지	식약처허가 마스크 착용 (가능(비말 차단용 마스크 등))	식약처허가 마스크 착용 (가능(비말 차단용 마스크 등))
실외마스크 착용	유지	방역당국 지침 반영 예정	방역당국 지침 반영 예정
급식실 지정좌석제	유지	학교 자율	학교 자율
체육관 수업 (동시 2개 학급 이상 제한)	유지	학교 자율	학교 자율
등교 기준 (확진자 7일 동고중지)	유지	유지	방역당국 등 협의 결정
자가진단 앱 (3개 항목, 동고중지 안내)	유지	유지	유지 (일부 자가진단 항목 변경)

【지속 유지】

- ① 발열검사 2회(교실 입실 전, 점심식사 전) ② 환기(창문 상시 개방) ③ 급식실 칸막이 설치
④ 일시적 관찰실 운영 ⑤ 방역인력 배치 ⑥ 일상 소독(1일 1회 이상)

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강 문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.



비흡연자의 폐

30년 흡연자의 폐

☐ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기 질환에 쉽게 이환됨.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 입에서 악취가 남. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

☐ 학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당 • 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당 된다.



**초등학교는 학교 전체가 금연구역으로
교내에서 흡연이 금지됩니다.**

여름철 오존 주의보!

💡 오존이란?

- 봄·여름철 햇빛이 강한 오후 2~3시에 가장 많이 발생되고, 자동차 배기가스 및 공장 배출가스 등에 함유된 질소산화물(NOx), 휘발성 유기 화합물질(VOCs)등이 바람이 거의 없는 상태에서 강한 태양광선으로 인해 광화학 반응을 일으켜 생성됩니다.
- 오존은 자극성 및 산화력이 강한 기체로 감각기관, 호흡기관에 민감한 영향을 미쳐 호흡기나 눈이 자극을 받아 두통 및 기침이 나고 눈이 따끔거리거나 심할 경우 폐기능 저하 및 피부암을 가져오는 등 인체에 심각한 피해를 줄 수 있습니다.

💡 오존 예·경보제

주의보	경보	중대경보
1시간 평균 0.12ppm이상	1시간 평균 0.30ppm이상	1시간 평균 0.50ppm이상

💡 오존 경보 발령 시 행동요령

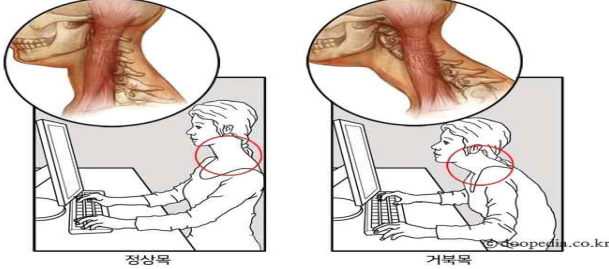
구분	행동지침
주의보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 자제 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동자제 • 대중교통 이용 권고
경보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 • 유치원, 학교 등 실외학습 제한 권고 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 제한 권고
중대 경보	<ul style="list-style-type: none"> • 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 • 유치원, 학교 등 실외학습 중지 및 휴교권고 • 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 중지 권고

디지털 피로 증후군

디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목 증후군, 손목터널 증후군, 디지털 치매 증후군 등이 있다.

특히, 코로나 19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목 증후군'**이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



■ 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이 보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 자세 자주 바꾸기!

거북목 스트레칭

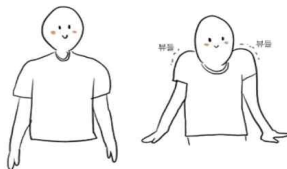
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손帕지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

아침 식사의 중요성

■ 아침 식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ③ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ④ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.

■ 아침 식사를 규칙적으로 하면...

- ① **두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.**
- ② **하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.**
- ③ **오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.**

- ④ **학습 능력을 향상시킬 수 있다.**
- ⑤ **운동 등 신체활동 능력을 높인다.**
- ⑥ **체중조절에 도움이 된다.**
- ⑦ **규칙적인 식습관이 형성된다.**

일본뇌염 주의 시기

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다. 초여름이 시작되는 5월부터 10월까지의 모기의 활동이 활발합니다.

1. 예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동을 할 경우, 모기에 물리지 않도록 주의합니다. (긴소매, 긴 바지 착용 등)

2. 또한 일본뇌염 예방접종

대상이 되는 생후 12개월~

만12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종을 받을 것을

권고 합니다.

< 출처: 질병관리본부 >



학부모와 함께하는 성교육

소아청소년 전문가들은 '아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분이라고 합니다.

학교에서만 뿐만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성교육이 이루어지도록 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰하시고 관심을 가져주시기 바랍니다.

1. **일상생활에서 가르치자.** ☞ 택배는 문 앞이나 경비실에 두고 가라 등 일상의 위험 요소를 미리 교육.

2. **자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다.** ☞ 타인의 몸을 허락 없이 함부로 만지지 않는다.

3. **'NO(싫어요!)**라고 말하는 방법을 알려준다. ☞ 주변에 도와줄 사람이 없을 때는 침착하게 대처하도록 교육한다.

4. **집 앞도 위험** ☞ 등하굣길, 놀이터 등에서 가급적 혼자 놀지 않기 교육한다.

5. **성폭력 피해 시** ☞ 말을 못할 수 있으니 평소 행동 변화를 세심하게 관찰한다.

6. **대부분 가해자는** ☞ 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 한다.

7. **신체 구조와 차이에 대해** ☞ 솔직하고 자연스럽게 알려준다.