



전주중남유치원

보 건 소 식

2022-10호

교무실 : 286-2162

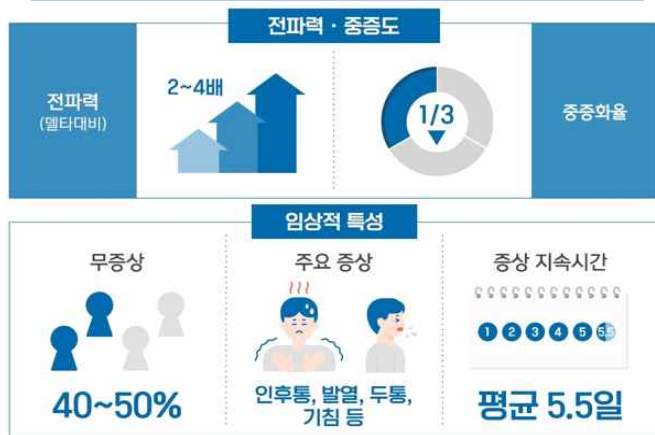
팩 스 : 286-2163

보건실 이용 안내

- ❖ 위치: 1층(중앙 현관 옆)
- ❖ 대상: 전체 유아(코로나 유증상자 제외)
- ❖ 이용 시간: 08:30~16:30
- ❖ 이용 안내:
 - 아프거나 다친 곳이 있으면 담임 선생님께 말해요
 - 담임 선생님이 작성해준 '보건실 입실 의뢰 및 확인서'를 가지고 보건실로 가요
 - 보건 선생님께 아픈 곳을 이야기해요
 - 코로나19 의심 증상이 있는 경우에는 보건실을 이용하지 않고, 일시적 관찰실에서 대기한 후 부모님과 함께 귀가해요



코로나19 오미크론 변이 특성



※ 출처 : 코로나바이러스감염증-19 대응 지침

오미크론 대응 국민행동수칙



건강상태 자가진단 참여하기



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로 나의 상태를 확인해요.



- ❖ 매일 등원 전 건강상태 자가진단 참여하기
- ❖ 비밀번호를 잊어버렸을 경우, 유치원 연락하기
- ❖ 등원 중지일 경우 유치원에 연락하기
- ❖ 접촉자 및 가정체험학습 중에도 참여하기
- ❖ 확진 유아: 자가진단 앱에서 '방역기관 통보 내역 등록'에 들어가서 확진 일자 입력하기
- ❖ 자가진단 앱에 확진자로 잘못 입력한 경우, 당일에 본인이 확진자 등록 및 삭제 가능

코로나19 감염 예방을 위한 관리

- ❖ 평상시 보건용 마스크(KF80 이상) 착용, 격리·감시 해제 후 이후 3일간 보건용 마스크(KF94 또는 동급) 착용
- ❖ 누구나 해야 할 일
 - 다음의 경우 반드시 비누와 물 또는 손 소독제로 손을 씻어요!
 - 운동이나 쉬는 시간 후
 - 식사하기 전, 화장실 이용 후
 - 등원하자마자, 집에 도착하자마자
 - 마스크 착용 전·후
 - 만일 기침이나 재채기를 한다면
 - 휴지나 옷소매로 가리고
 - 사용한 휴지를 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
 - 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손 씻기
- ❖ 하지 말아야 할 일
 - 코로나19 의심 증상이 있을 때 등원하는 것
 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것
 - 컵, 물병, 접시, 수건 등 공유하거나 음식을 나눠 먹는 것



전주중남유치원

보 건 소 식

2022-10호

교무실 : 286-2162

팩 스 : 286-2163

자가진단키트 검사 안내

자가진단키트 검사는 권고사항

- 3월 1주: 주당 개인 1개씩
- 3월 2주~5주: 주당 개인 2개씩
- 검사는 일요일 저녁과 수요일 저녁, 등원 전 가정에서 실시
- 신속항원검사를 가정에서 검사하지 않아도 의심 증상이 없는 경우 등원 가능함
- 검사 결과가 음성이어도 의심 증상이 있는 경우 집에서 안정 취하기

확진 유아의 경우

- 확진 일로부터 45일간 신속항원검사(자가 진단)는 실시하지 않아도 됨

건강한 체중 관리하기

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하여서 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해질 수 있습니다.

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 과량의 당질 섭취하지 않기
- 신선한 과일, 채소 등 섬유질 섭취하기
- 충분한 수면과 TV, PC 사용 줄이기
- 주 5일, 매일 30분 이상 운동하기
- 아침밥 꼭 먹기

* 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁 식사를 많이 하게 되며, 한꺼번에 많은 식사를 하는 것은 그만큼 지방이나 탄수화물과 같은 영양소를 축적해 비만을 초래하게 됨

3월 24일은 세계 결핵의 날



결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취하기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 제2급 법정 감염병으로 유아들은 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산하기 쉬운 호흡기 감염병입니다.

환자한테서 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어듦
- 수면 중 식은땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



결핵 예방과 치료는 이렇게!

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- 결핵약은 반드시 전문의에게 처방받기
- 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용하기
- 진단에 따라 6~18개월 이상 임의 중단 없이 복용하기
- 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사하기

2022. 3. 14.
전주중남유치원장