



2021학년도 겨울방학 건강관리 안내






삼례중학교
가정통신문 제 115호
2022년 1월 12일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23 ☎ 063-291-2624, <http://samrye.ms.kr>

안녕하십니까? 즐거운 겨울방학이 곧 시작됩니다.

겨울방학 중에도 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19 감염예방 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 아울러 성폭력 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료도 안내 드리오니, 가정에서도 함께 지도해주시기 바랍니다.

코로나19 예방 및 관리 안내

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다. 방학 중 학교에서 운영하는 프로그램에 참여하고자 등교하는 학생들은 등교 전 반드시 가정에서 건강상태 확인 및 자가진단을 실시합니다. 교육부 지침에 따라 개학 1주일 전(2022.2.23.수)부터 자가진단을 재개할 예정이오니 반드시 참여해 주시기 바랍니다. (2월 중에 문자로 다시 안내 예정)
코로나19 관련 선별진료소 방문 안내	<ul style="list-style-type: none"> 코로나19 임상증상이 있는 경우, 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사받도록 합니다. 임상증상 : 체온 37.5℃ 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등
 이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!	<ul style="list-style-type: none"> 보건당국으로부터 코로나19 관련 격리통보 또는 확진판정을 받는 경우 등 특이 사항이 발생하였을 땐, 즉시 학교나 담임선생님께 알려주시기 바랍니다. <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 학생 본인 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 ▶ 학생 본인 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우 ▶ 학생 본인 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우 </div>
개인위생 수칙과 생활 속 거리두기 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> 손씻기, 기침 예절, 마스크 착용★은 코로나19 뿐만 아니라, 각종 감염병(인플루엔자, 노로바이러스 식중독 등)을 예방하는 데도 효과적입니다. 3밀 피하기 (밀집, 밀폐, 밀접) 지속적으로 사람 간 2m 거리 유지 실외에서도 거리두기가 어려운 경우에는 반드시 마스크를 착용하기 침방울이 발생하는 행위 자제하기 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기 집단 시설, 다중이용시설(PC방, 영화관 노래방 등) 방문 자제하기 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>집 밖에서는 마스크 착용, 거리두기 지키</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>PC방, 노래방, 당구장, 영화관 등 다중이용시설 이용 자제</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>종교행사, 수련회, 각종 모임은 자제하거나 취소</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>음식점·카페에서 대화 자제, 예방수칙 지키기</p> </div> </div>

겨울방학 중 건강관리

1 겨울철, 건강관리 10계명

- 1) 적당한 실내온도 유지! (18~22℃ 유지)
- 2) 실내 습도를 높이기
: 가습기 사용하거나 실내에 젖은 수건 널어두기
- 3) 창문 열어 환기시키기
: 하루 최소 3회 이상 자연환기/맷통풍
- 4) 손 자주 씻기
- 5) 물 자주 마시기
- 6) 피부 보호하기
: 씻은 후에는 피부보습제로 피부 건조 막기
- 7) 규칙적인 생활하기
- 8) 적당히, 꾸준히 운동하기
- 9) 고른 영양 섭취하기
- 10) 족욕 또는 반신욕하기 (전신 혈액순환 촉진)

2 겨울철 한랭질환 예방하기

**한랭질환 중 대표적인 질환
저체온증, 동상**

저체온증 위험군은?	동상 위험군은?
<ul style="list-style-type: none"> 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과용(과용)한 사람 추운 환경에 노출된 아기 	<ul style="list-style-type: none"> 혈액순환 장애가 있는 경우 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우

한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

성폭력 예방법

○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

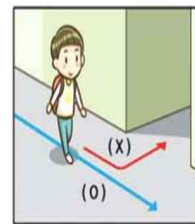


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

○기타



인터넷이나 스마트폰 채팅을 통해 모르는 사람과 직접 만나지 않는다.



채팅 상대자가 신체 부위 사진 전송을 요구할 때는 응하지 않는다.



숙박업소에 같이 가는 것은 상대방이 성관계를 동의한 것으로 생각하기 쉬우므로 주의한다.

○ 성폭력 피해 발생 시 행동 요령

- 피해 상황에서 자칫 놀라고 당황하여 적절한 대처를 하지 못할 수 있으므로 침착하게 대응한다.
- 우선 믿을 만한 사람(부모, 경찰, 교사 등)에게 사건을 알리고 도움을 요청한다.
- 112에 신고한다.
- 샤워, 양치는 해서는 안 되며, 피해 당시 입었던 옷을 갈아입거나 세탁해서도 안 된다.
- 범죄현장의 증거 훼손 방지를 위해 청소를 해서는 안 되고, 현장을 그대로 보존하고 있어야 한다.

2022. 1. 12.

삼 레 중 학 교 장 (직인생략)