



12월 보건소식지 (겨울방학 건강관리 안내)

삼례중학교
가정통신문 제 108호

2022년 12월 30일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로 53-23 ☎ 063-291-2624, http://samrye.ms.kr.

학부모님, 안녕하십니까? 늘 학생들의 건강관리를 위해 적극적으로 협조해 주시는 학부모님 가정에 사랑과 행복이 가득하시길 기원합니다. 겨울방학을 이용하여 자녀의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19를 비롯한 감염병 예방을 위한 개인 방역수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

● 코로나19 등 호흡기 감염병 예방을 위한 방역수칙

- ① 발열 및 호흡기 증상이 있는 경우, 다른 가족이 감염되지 않도록 가능한 한 접촉 피하기
- ② PC방, 노래방, 카페 등 다중이용시설 이용 자제
- ③ 기침예절 준수 (기침이나 재채기 시, 옷 소매나 휴지로 입과 코 가리기)
- ④ 손 자주 씻기 및 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- ⑤ 의심증상이 있거나 감염이 우려되면, 신속하게 병원 진료 및 검사 받기
- ⑥ 신선한 공기로 수시로 환기하기

● 인플루엔자(독감) 예방 : 우리나라는 통상적으로 11월~4월 사이에 인플루엔자가 유행하며, 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 인플루엔자 환자가 많이 발생합니다. 이에, **38℃ 이상의 고열 및 전신 증상, 호흡기 증상이 있다면 즉시 병원을 방문하여 진료를 받도록 합니다.**

- ☑ **인플루엔자 예방접종 받기** : 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량이 경과해야 방어항체가 형성됩니다. 건강한 성인의 경우, 백신 바이러스와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있습니다.
- ☑ **개인위생수칙 준수하기** : 올바른 손씻기, 기침예절 준수, 마스크 착용 등

● 방학 중 코로나19 확진 시 등록

- ① **방학 중이라도 코로나19 확진 시, 즉시 담임선생님께 연락**
- ② 자가진단 앱 로그인 → 초록색 칸 '방역기관 통보내역' 입력 (검체채취일과 확진일 정확하게 등록하기)
- ③ **개학 1주일 전부터 "건강상태 자가진단" 앱 참여**하기
⇒ **2023.1.25.(수)**부터 참여 시작



● 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

- ☑ 평소 반복되는 증상(두통, 복통 등)이나 여러 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생들은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 받습니다.
- ☑ 건강검진 결과, 이상이 있었던 학생들은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- ☑ 구강 건강관리: 구강 질환은 치료에 많은 시간과 노력이 필요하므로, 정기검진으로 구강질환을 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ☑ 시력 저하가 의심된다면, 안과 검진을 받도록 합니다.

2022년 12월 30일

삼례중학교장 (직인생략)