



키움·나눔으로 더불어 행복한 순창중앙교육

순창중앙통신문

전북 순창군 순창읍 장류로 385 / 교무실 : 653-2524 / 행정실 : 653-2562

겨울방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

학부모님 안녕하십니까? 가정에 평안과 행복이 가득하길 기원합니다.

최근 코로나19 감염 확진자와 인플루엔자 환자가 계속 증가 추세에 있습니다. 겨울방학을 건강하게 보내고, 2023년 새 학기에도 건강한 모습으로 등교하기 위해서 학부모님들께 다음 사항을 안내하오니, 가정 내에서 자녀 지도와 개인위생 수칙 준수에 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

1. 코로나19 예방 및 관리 안내

<p>건강상태 자가진단</p>	<p>✓ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.</p> <p>※ 하지만 방학 중 돌봄교실과 각종 프로그램 참여 등으로 등교하는 학생은 가정에서 건강상태 확인 및 자가진단을 실시하면 좋겠습니다.</p> <p>✓ 교육부 지침에 따라 개학 1주일 전(2023. 2. 24.금)부터 재개할 예정이오니 적극 참여해 주시기 바랍니다. (※'문자'로 사전 안내 예정)</p>										
<p>확진시 자가진단 시스템에 입력하고 담임선생님 께 꼭 알려주세요!</p>	<p>▶ '건강상태 자가진단앱'의 방역기관 통보내역 등록 후 담임선생님께 알리기</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="438 1120 869 1541"> <p>참여자 목록 ※ ()에는 참여시간과 로그인 계정이 표시됩니다.</p> <p>정상</p> <p>방역기관 통보내역 등록</p> <p>담임권한</p> <p>알림 최근 7일 이내 방역기관에서 통보 받은 확진일자 및 검체채취일을 입력하는 곳입니다. 주의하여 입력해 주십시오.</p> <p>확인</p> </div> <div data-bbox="901 1120 1380 1541"> <p>방역기관 통보내역 입력하기</p> <p>※ "학교보건법"에 따른 코로나19 치료 및 예방조치에 필요한 자료입니다. ※ 최근 7일 이내 방역기관에서 통보받은 확진일자 및 검체채취일을 입력하는 곳입니다. 주의하여 입력해 주십시오.</p> <table border="1"> <tr> <td>학교 School</td> <td></td> </tr> <tr> <td>성명 Name</td> <td></td> </tr> <tr> <td>확진일자 * Confirmation date</td> <td>2022. 09. 06.</td> </tr> <tr> <td>검체채취일 * (PCR 등 검사일) COVID-test date</td> <td>2022. 09. 05.</td> </tr> <tr> <td>등교(출근)예정일 * Expected date of school(work)</td> <td>2022. 09. 12.</td> </tr> </table> </div> </div>	학교 School		성명 Name		확진일자 * Confirmation date	2022. 09. 06.	검체채취일 * (PCR 등 검사일) COVID-test date	2022. 09. 05.	등교(출근)예정일 * Expected date of school(work)	2022. 09. 12.
학교 School											
성명 Name											
확진일자 * Confirmation date	2022. 09. 06.										
검체채취일 * (PCR 등 검사일) COVID-test date	2022. 09. 05.										
등교(출근)예정일 * Expected date of school(work)	2022. 09. 12.										
<p>선별진료소나 지정의료기관 방문안내</p>	<p>✓ 코로나19 임상 증상이 있는 경우 신속항원 자가검사 실시 또는 가까운 선별진료소나 지정의료기관을 방문하여 진료·검사 받도록 합니다.</p> <p>※ 임상 증상 : 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등</p>										
<p>개인방역 6대수칙 실천하기</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>1 마스크 착용하기</p> <p>2 아프면 검사받고, 집에서 쉬기</p> <p>3 30초 손씻기, 기침은 옷소매에 하기</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>4 1일 3회이상 환기, 주기적 소독하기</p> <p>5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기</p> <p>6 코로나19 예방접종 완료하기</p> </div> </div>										



2. 겨울방학 중 건강관리

✓ 겨울철 건강관리 10계명

- ◆ 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
- ◆ 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
- ◆ 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
- ◆ 손을 자주 씻기
- ◆ 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
- ◆ 피부 보호하기. = 씻은 후에는 피부보습제를 바르기
- ◆ 규칙적인 생활하기
- ◆ 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
- ◆ 고른 영양 섭취하기
- ◆ 족욕 또는 반신욕하기 = 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



✓ 겨울철 감염병 예방

1) 독감(인플루엔자)

- 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료받기
- 외출 후 구강 헹구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
- 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
- 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용하고 실내 환경을 청결하게 유지

2) 노로바이러스 감염증

- 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병
- 주요 증상인 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생
- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- 음식은 충분히 익혀먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
- 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

3. 방학은 건강을 점검할 좋은 기회!

1) 시력 관리: 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과 방문하여 정밀검진 받기

안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 함

2) 치아 관리: 6개월 또는 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등

치아문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직함

3) 평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 요통 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원을

방문하여 정확한 진단 및 치료 권장

2022. 12. 30.

순창중앙초등학교장