순창제일고등학교

제 2022 - 088호
http://www.scje.hs.kr
063-653-1992

- 각 종 감염병으로부터 책임 있는 "개 · 인 · 방 · 역" , 건강한 여름방학!

▣ 끝나지 않은 코로나19 대처법

코로나 '여름 재유행' 오나...20일 만에 1만명대

감염재생산지수 1까지 올라

오미크론 하위변이 2배 늘어

방역당국은 잠시 주춤하던 코로나 유행이 다시 확산제로 돌아설 가능성을 열어두며 "감염재생산지수가 4월 말 0.7까지 떨어졌다가 최근 계속 높아져 28일에는 1.0까지 올랐다"고 발표했다.(2022.6.29.)

※ 감염재생산지수란? 환자 한 명이 주변 사람 몇 명을 감염시키는지 수치화한 지표로써, 1.0 이상이면 유행이 확산하고 1.0 미만이면 유행이 억제된다는 뜻이다.

* 의료전문가들이 바라보는 재유행의 원인
  - 백신 접종이나 자연 감염으로 획득했던 면역력의 감소
  - 사회적 거리두기 해제로 여름철 활동량의 증가
  - 해외 입국 제한 완화 이후 해외 유입 확진자와 오미크론 하위 변이의 새로운 유입

* 실외 마스크 착용 완화에 따라 개인의 안전한 일상생활을 위한 생활방역수칙 권고사항
  (1) 코로나19 예방접종 참여하기
  (2) 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기(밀폐 · 밀집 · 밀접 및 취약시설에서는 KF80이상 사용)
  (3) 30초 이상 비누로 올바른 손 씻기(기침은 옷소매로 가리고 하기)
  (4) 1일 3회 10분 이상 환기하고 1일 1회 이상 소독하기
  (5) 사적 모임 규모와 시간은 최소화하기
  (6) 아프면 검사받고 집에 머물려, 고위험군과 접촉 최소화하기

* **코로나19 감염 이후 장기 후유증이나 합병증**, 일명 '**롱코비드**' 관리

코로나19 장기 후유증이 글로벌 보건 문제로 떠오르고 있다. 이에 공식적 의학명칭은 아직 없지만 해외에선 롱코비드란 용어를 주로 쓴다. 세계보건기구(WHO)는 확진 후 최소 2개월 이상 지속되는 증상을, 미국 질병통제예방센터(CDC)는 감염 시점으로쿠터 4주 후에 보이는 증상을 롱코비드로 정의했다. WHO는 확진자 중 20~30%가 이 같은 후유증을 앓는 것으로 보고 있다.

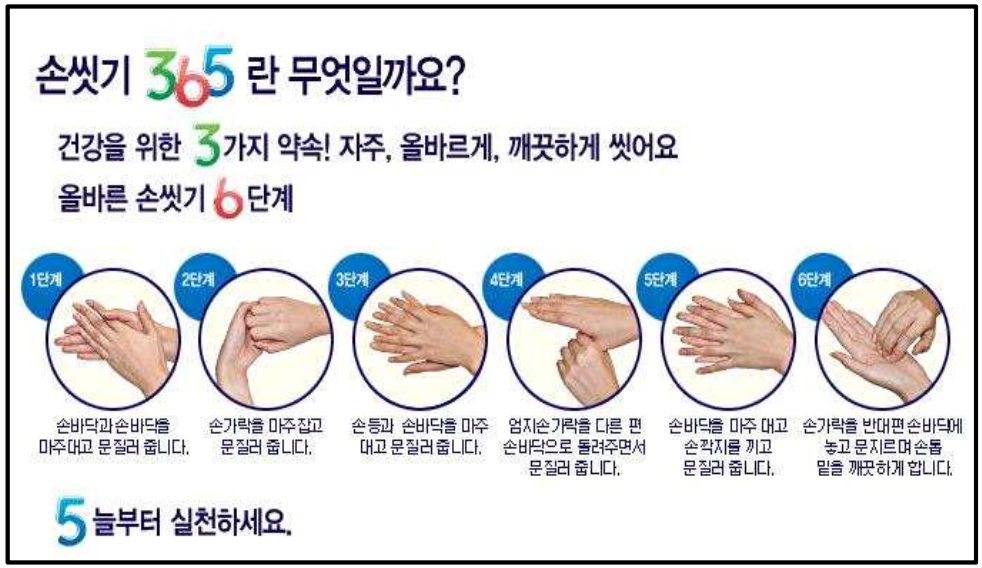
▣ 원숭이 두창 예방

원숭이 두창은 인수공통감염병으로 원숭이두창 바이러스에 감염된 동물(쥐, 다람쥐, 프레리도그와 같은 설치류 및 원숭이 등), 감염된 사람 또는 바이러스에 오염된 물질과 접촉할 경우 감염될 수 있으며, 태반을 통해 감염된 모체에서 태아로 수직감염이 발생할 수 있습니다.

- 전파경로 (비말) 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염비말에 의한 사람간 직접 전파
  (피부병변 부산물) 감염된 동물, 사람의 혈액, 체액, 피부, 점막병변과의 직간접 접촉
  (매개물) 감염환자의 체액, 병변이 묻은 매개체 접촉을 통한 전파
  (공기) 바이러스가 포함된 미세 에어로졸을 통한 전파가 가능하나 흔하지 않음
- 예방을 위한 주의사항
  ¤ 감염된(또는 감염 위험이 있는) 사람 또는 동물과의 직접, 간접적 접촉 피하기
  ¤ 감염 환자가 사용한 물품(침구류 등)과의 접촉 피하기
  ¤ 의심되는 사람 또는 동물, 물건과 접촉한 경우, 비누와 물로 손씻거나 손소독제 이용하기
  ¤ 원숭이 두창 발생지역 여행을 삼가고, 여행해야 하는 경우, 바이러스를 보유할 수 있는 동물과의 접촉 피하기

▣ 올바른 손씻기의 생활화

코로나19 바이러스나 원숭이 두창 등의 감염병 위험에서 안정하기 위해서는 **생활방역**이 매우 중요하다. 그 중 가장 쉽고도 효과적인 방법은 바로 '올바른 손씻기'이다. 미국 질병예방통제센터(CDC)에서도 손씻기를 '셀프백신'이라고 할 만큼 감염병 예방법으로 손 씻기를 권장하고 있으며, 세계보건기구(WHO)도 감염률을 60% 이상 줄일 수 있는 손 씻기의 중요성을 강조했다.



- 폭염 대응 요령 잘 습득하여, 방학도 건강하게 -

▣ 폭염 및 폭염주의보, 경보

- 폭염이란, 일 최고기온 33도 이상의 불볕더위가 계속되는 현상을 말한다.
- 폭염주의보란, 일 최고 기온 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상 될 때를 말한
- 폭염경보란, 일 최고기온 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속 될 것으로 예상 될 때를 말한다.

▣ 폭염 상태에서의 학생 행동 요령

구 분	학생 행동요령
등교 전	· 방송매체(TV,라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. · 등,하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인(교무실 또는 홈페이지, 문자)한다.
등 · 하교 시	· 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다. · 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. · 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
학교에서	· 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외 활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. - 손씻기 등 개인위생을 철저히 한다. · 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	· 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. · 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. - 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다. - 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다. · 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. - 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다. - 냉방기기 사용 시 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃) · 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. · 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강상태를 체크한다. · 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)

1 물을 자주 적당히 마신다.　2 시원하게 지낸다.　3 더운 시간 대에 휴식을 취한다.(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

전 달 사 항

1. 교무기획부

가. 여름방학 기간: 2022.7.20.(수) ~ 8.15.(월)
나. 2022학년도 2학기 개학일: 2022.8.16.(화)

2. 교육연구부

가. 학기 중 하지 못했던 다양한 활동(진로, 봉사, 자율동아리)을 통해 희망대학 학과 진학 준비하기

3. 학생생활안전부

가. 여름철 안전사고 예방
 1) 익사사고, 교통사고, 야영, 수련활동
 2) 장마철 집중호우, 감전사고, 오토바이사고 등
 3) 폭염시 행동요령 준수
나. 외출 시 반드시 외출 장소, 귀가 예정 시간 부모님께 알리기
다. 건전한 PC방 이용 및 사이버 통신예절 지키기
라. 약물, 유해매체 접근금지(호기심, 또는 권유, 심부름 등)
마. 피서지에서 건전한 놀이 보내기
 1) 여름철 각종 안전사고 주의 지도
 2) 전국 피서지 생활지도 및 안전사고 지도
 3) 학생 가정 및 교외 생활지도 협조

바. 일광 화상 · 일사병 및 냉방병 예방 철저
 - 햇빛이 강한 오전 10시~오후 3시 직사광선 노출 금지
 - 실내온도 25~28도 유지
사. 유행성 각·결막염 및 식중독 예방 철저
 - 손을 자주 씻어 청결 유지
 - 조리된 음식 5℃이하 60℃ 이상에서 보관
아. 긴급상황 시 담임에게 즉시 연락 및 아래 전화로 연락
(긴급 상담 지원망에 연결)
◈ 교무실 : 063-653-1992
◈ 행정실 : 063-653-1993
◈ 홈페이지 : http://www.scje.hs.kr

4. 교육정보부

가. 정보통신 윤리교육
 1) 스마트폰 과의존 예방하기
 -스마트폰 과의존은 과도한 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말합니다.
 -스마트폰 과의존은 현실에서 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제를 야기하기 때문에, 문제를 인식하고 점검한다면 올바른 스마트폰 사용과 디지털 문화를 만들어 갈 수 있습니다.
 2) 가정에서 인터넷 안전하게 사용하기 등의 가정규칙 만들기
 -컴퓨터 이용수칙 만들기, 청소년 유해정보 차단 S/W설치 등
 -'스마트폰 과의존 점검: 스마트쉼센터(www.iapc.or.kr)

※긴급 상담 지원망 활용
 1) 전화상담
 - 학교폭력 상담 전화, 위기청소년 상담전화 ☎ 1588-7179
 - 청소년 긴급전화 ☎1388(청소년상담지원센터)운영
 2) 사이버 상담
 - Wee센터 홈페이지 : http://www.wee.or.kr
 - 청소년 사이버상담센터 홈페이지: http://www.cyber1388.kr
 - 모바일앱:안드로이드 마켓, 애플 앱스토어에서 "청소년전화"검색