

	가정통신문 세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성	2020년 6월 10일 수요일	
		담당자	보건교사
		담당전화	070-7842-0995
전북 남원시 낙원길 17-14 / http://www.seojin.hs.kr / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)			
6월 둘째 주 코로나19대응 안내			

학부모님께

더워지는 날씨와 장시간 마스크 착용으로 학생들의 어려움이 예상됩니다. 마스크 착용 수칙 추가 안내드리오며, 학생들의 안전한 등교와 학교생활을 위해 가급적 외출 및 모임, 국내 여행 등을 자제하여 주시기 바랍니다. 학생이 발열(37.5℃ 이상), 호흡기 증상(기침, 목아픔, 콧물, 폐렴, 호흡곤란 등), 미각·후각소실, 근육통, 두통, 오한 등이 있다면 담임 선생님께 연락하고 선별진료소를 방문하여 진료·검사를 받으시기 바랍니다.

1 코로나19 생활수칙

- ① 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 30초 이상 손씻기
- ② 기침이나 재채기 할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 창문을 자주 열어 환기하기
- ④ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ⑤ 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기
- ⑥ 의료기관 방문 시 마스크 착용하기
- ⑦ 사람 많은 곳 방문 자제하기

2 마스크 착용 수칙 추가 안내

- ① 교실, 복도 등 실내공간에서 마스크 착용
 - 보건용·수술용·비말차단용(신설)·면마스크 모두 사용 가능
- ② 마스크를 착용하지 않아도 되는 경우 규정
 - 운동장, 야외수업 등 실외에서 2m(최소1m) 이상 거리두기 가능한 경우
 - 머리가 아프거나 숨이 차는 등 이상 증상이 나타날 경우
 - 거리두기 및 충분한 환기가 가능하면서 소규모 수업이나 특별활동 시
- ③ 마스크의 분실, 오염 등에 대비한 상황별 수칙 마련
 - 등교 시, 여분의 마스크를 준비하고, 즉시 새 마스크로 교체

3

면역력 향상 방법

- '충분하고' '깊이 자는' 잠으로 적절한 수면을 취한다.
- 규칙적인 식습관을 가지고, 채소와 물, 발효음식이나 유산균 제품을 섭취하여 건강한 장을 만든다. (면역 세포 70%가 장에 분포)
- 취미생활이나 명상, 운동 등으로 스트레스를 해소한다.

4

선별진료소를 방문하여 검사 후 귀가 시 행동요령

■ 안내 제공 대상자

- 자가진단결과, 증상이 있어 등교하지 않고 집에 있는 경우--->선별진료소를 방문하여 검사 후 귀가하는 경우

■ 준수사항

<귀가 시>

- 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함) 착용하고, 타인과 접촉하지 않기
- 선별진료소에서 검사 후 귀가 시 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 당구장, 노래방, 카페 등)을 방문하지 말고 집으로 바로 귀가합니다.
- 귀가 시 대중교통 이용하지 않기
(단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용)

<집에 있을 때>

- 바깥 외출은 하지 않습니다.
- 집에 머무는 동안 다음을 준수합니다.
 - 건강상태를 매일 2회 확인하기
 - * 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 학교 또는 1339에 문의하여 안내에 따라 조치
 - 가능한 혼자 사용가능한 공간에 머물기
 - 방문을 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기하기
 - 단독 사용가능한 세면대가 있는 화장실 사용하기
 - * 공용화장실을 사용하는 경우, 소독제(소독제 티슈, 가정용 락스 등)로 소독한 후 다른 사람이 사용하기
 - 가급적 수건, 식기류 등은 개인물품 사용하기
- 개인위생수칙을 준수합니다.
 - 물과 비누 또는 손소독제를 이용하여 자주 손을 씻기
 - 마스크 착용 및 기침예절 준수하기
 - * 옷소매로 가리고 기침하며, 기침, 재채기 후 바로 손씻기

2020. 6. 10.

남원서진여자고등학교장

