

※ 학교생활목표 ※

참 되 게 살 자
부 지 런 히 배 우 자
은 혜 에 보 답 하 자



가정 통신 (22-54)

전북 익산시 선화로 13길 72
학습연구실 850 - 0002~9
보 건 실 850 - 0044

하계방학 중 건강관리 안내

학부모님께

학생들의 건강한 학교생활을 위해 애써 주셔서 감사드립니다.

감염병으로부터 안전한 여름방학을 보내고, 건강하게 2학기를 맞이할 수 있도록 개인위생 및 방역수칙을 반드시 지켜 주시기 바라며, 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병이나 건강 상태를 잘 점검하여 안전하고 건강한 방학이 되도록 자녀들을 지켜주시기 바랍니다.

■ 코로나19 감염예방을 위한 개인방역 6대 중요 수칙

- 수칙 1) “ 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기”
- 수칙 2) “ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게”
- 수칙 3) “ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에”
- 수칙 4) “ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독”
- 수칙 5) “ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기”
- 수칙 6) “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”

■ 안전한 여름 방학을 위한 건강관리 수칙

1. 하루 미지근한 물 8컵 이상 마시기 (너무 달거나 카페인 음료, 얼음물 등은 주의 하세요.)
2. 폭염으로 인한 일광화상 및 일사병 예방하기
 - 일광화상 : 햇볕 노출로 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움 있음.
 - » 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하며 심한 경우 병원 치료 받기
 - 일사병 : 뜨거운 직사광선 노출로 체내 염분과 수분이 땀으로 고갈되어 체온이 정상이상으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식 손실 있음.
 - » 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환이 원활하게 하고 찬 찜질을 해주면서 병원에 로 이송하기
3. 냉방병 및 여름 감기 주의
 - 냉방병 : 손발 저림과 통증, 어깨와 허리 결림, 소화장애, 식욕 감퇴, 코막힘, 목구멍 간질거림, 열감, 다리에 냉기감, 나른함, 피곤함 등
 - 여름 감기 : 바이러스보다는 급격한 온도 변화 등에 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 경우가 많음.
 - » 실내.외 온도차를 5℃ 내외(실내 적정온도 26~28℃)로 조절, 2시간마다 환기하기
 - » 에어컨이나 선풍기 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 주의하기
 - » 가벼운 스트레칭과 충분한 영양공급 및 수면으로 건강한 상태를 지켜내기
4. 열대야 극복하기
 - 저녁 식사는 잠자기 4시간 전에 하고, 잠들기 2시간 전에 미지근한 물로 샤워하기
 - 오후 시간대의 술, 담배 및 카페인 음료 섭취 삼가
5. 늦은 시간 야외활동이 많은 경우 반드시 벌레기피제를 주변에 자주 뿌리거나 몸에 바르는 약제를 휴대하여 벌레물림으로 인한 피부손상을 예방하세요.

2022. 7. 20.

원 광 정 보 예 술 고 등 학 교 장

