	“교육가족이 열어가는 푸른 학교 바른 교육” **가정통신문**	용소중 제 2022-64호 발송일 2022. 9. 8. 발송처 전주용소중학교 문의 보건실 270-0306
제 목	2022 추석 특별 방역대책 안내	

1 우리 모두 건강한 추석 보내야 안전한 2학기 생활이 가능해요

○ 올해 추석은 코로나19 감염확산 예방을 위해 할아버지·할머니께 영상으로 추석 인사드리고, 집에 머무르며 지친 마음을 돌보는 ‘쉼’을 실천하는 것이 중요합니다.

○ 만약 부득이하게 이동해야 할 경우라면, 방역 수칙을 준수하며 건강하고 안전하게 다녀오는 것이 중요합니다.

건강한 추석 연휴 이렇게 주의하세요

√ 가족·친지 간 영상으로 인사하기
√ 음식물 섭취 시에도 거리 유지하기
√ 밀폐·밀접·밀집 다중이용시설 이용하지 않기
√ 불가피한 이동시 항상 정확하게 마스크 착용하고, 개인 거리 유지하기
√ 불특정인이 모이는 행사(동창회·동문회 등)에 참여하지 않기
√ 의심증상이 있거나 친지 등 다수 밀접 접촉한 경우 적극 PCR 검사 받기

추석이후 학교 생활 예방수칙

√ [공통]의심증상이 있으면 등교·출근하지 않기
√ 자기 자리에 앉고 책걸상 소독하기
√ 친구와 충분한 거리 두고 생활(2m, 양팔 간격 유지)
√ 식사 시 말하지 않기

귀경 · 귀가 후에는 집에서 머무르며 발열 · 호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

2 자가진단앱 확진자 정보 입력 안내

-등교(출근)전 자가진단 앱 참여로 자기주도적 건강관리에 동참하기
-확진 시 자가진단 앱에 확진자 정보 입력하기
(당일 확진자 현황 파악을 정확히 하고자 하니 오전 11시까지 입력 협조 요함)

2022년 9월 8일

전 주 용 소 중 학 교 장

9월 9일은 귀의 날

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

즐거운 추석 연휴를 위해

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌,뱀 주의

▶벌집 조심

말벌이 달려들 때는 **자세를 낮추고** 팔을 휘 젓지 말고 **움직임을 작게** 하고 재빨리 그 장소를 **빠져나간다.**

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
4. 냉찜질 후 암모니아수를 발라 준다.

▶식중독 예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 **위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락**을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 **끓인 음식을 섭취**하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 **손을 깨끗이 씻는 등 개인위생**에 주의하도록 한다.

▶양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 – 가족이 모두 함께 해요!)

이번 추석 때 우리 아들 · 딸들에게 명절 일을 함께 하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

가을철 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 **들쥐 배설물**이나 **쥐진드기**에 의해 주로 9~11월에 발생하여 **발열과 두통** 등 전신 증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 / 종류	감염경로	증 상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열,두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열,두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9 ~ 11월

♠ 가을철 발열성 질환 감염예방 요령

▶산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.

▶잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)

▶야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.

▶논·밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.

▶야외활동 후 갑작스런 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

세계 자살 예방의 날(9월10일)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때'내가 하는 일이란 게 늘 그렇지 ' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 **'난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고**, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 **자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을** 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

- 위험한 유혹에 스스로 "아니야"라고 말할 수 있는 **용기**
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 "도와줘"라고 말할 수 있는 **당당함**
- 실패와 좌절에 있어도 스스로에게 "괜찮아"라고 말할 수 있는 **여유**

아니야, 도와줘, 괜찮아~

정신건강을 위한 10계명

- 긍정적으로 세상을 보아요.
- 감사하는 마음으로 살아요.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 해요.
- 하루 세끼 맛있게 천천히 먹어요.
- 상대의 입장에서 생각해요.
- 누구라도 칭찬해요.
- 시간에 쫓기지 말아요.
- 항상 웃도록 노력해요 .
- 원칙대로 정직하게 살아요.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 해요.

코로나19 주요 개정사항

주요내용	제 7판	제 8판(2022.8.10 교육부)
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해제 ※ 단, 50인 이상 참석하는 실외 집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연스포츠 경기는 착용 의무 유지 ※ 실외 마스크 착용 적극 권고사례 제시
발열 검사	일일 2회 실시 (등교 시, 점심시간 전)	일일 1회 실시 (등교 시)
유증상자 검사용 신속항원 검사도구(키트) 지급	미지급	전체 학생 및 교직원에게 2개씩 지급 (증상발생 시 개인별 검사 실시)

개인 방역 6대 수칙

❶ 코로나19 **예방접종** 완료하기
❷ 올바른 **마스크 착용**으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 **마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게**
❸ 30초 비누로 **손 씻기**, 기침은 옷소매에
❹ 1일 3회(회당 10분) 이상 **환기**, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 **소독**
❺ **사적 모임**의 규모와 시간은 **가능한 최소화** 하기
❻ 코로나19 **증상 발생시 진료**받고 집에 머물며, **다른 사람과 접촉 최소화**

코로나19 유증상자 발생시 대처요령

○ **(학교)** 유증상자는 **보건용 마스크 착용**(KF80 이상) **후 일시적 관찰실**로 이동 조치, 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내

※ 학교 등에 비축된 **키트**를 **활용**하여 **유증상자 검사 안내 등 지원**

※ **등교 전 증상이 있는 경우 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상 여부 입력 및 검사** (자가검사, 의료 기관 방문 등)**를 실시**하도록 **안내**

○ **(학생·교직원)** 유증상자는 신속하게 **검사** (자가검사, 의료기관 방문 등) **또는 진료**실시,

검사 결과

'음성'이면 등교(출근) 가능하나 **증상**이 **지속**되거나 심해지면 **의료기관 방문 진료· 검사 실시**(권고)

자가검사 결과 **'양성'이면 의료기관, 보건소** 등을 방문하여 **추가 검사 실시**