



새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
한 체력 기르기

대성 가정 통신

2021 - 102 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

여름방학 중 코로나-19 예방 등 건강관리 안내

댁내 건강과 행복을 기원합니다.

학기 동안 미뤘던 질병의 진단과 치료 예방접종 코로나-19 예방관리 등 꾸준히 건강관리에 힘써 즐거운 여름방학 및 새 학기 즐겁고 건강한 학교생활이 될 수 있도록 관리 당부드립니다.

1. 코로나-19 예방 관리

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none">- 방학 중에는 일시적으로 중단하고, 개학 7일 전부터 다시 시작합니다.- 방학 중 돌봄 등으로 등교하는 경우 자가진단을 실시해야 합니다.- 일일 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인합니다.
이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!	<ul style="list-style-type: none">- 학생 또는 동거가족이 코로나-19 확진을 받은 경우- 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우- 학생 또는 동거가족이 확진자 접촉 등으로 코로나-19 진단검사를 받게 된 경우
선별진료소 방문 진단검사를 받아야 하는 경우	<ul style="list-style-type: none">- 임상 증상(체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등)이 있는 경우- 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우- 가족(동거인) 중 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우- 안전 안내 문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우 등 <p style="text-align: center;">= 방문 시 주의 사항 =</p> <ul style="list-style-type: none">· 선별진료소 방문 시 가급적 도보나 개인차량을 이용하시기 바랍니다.· 마스크(KF94, KF80 보건용)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않습니다.· 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.
예방수칙 준수	<ul style="list-style-type: none">- 개인위생수칙 잘 지키기<ul style="list-style-type: none">· 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손 소독제 사용)· 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기- 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기<ul style="list-style-type: none">· 마스크는 코와 입을 가리고 얼굴에 밀착하여 착용· 착용 후 마스크 곁면 만지지 않기- 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기- 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기- 국내 집단 발생 지역, 지역사회감염 발생 국가 방문 자체- 집단 시설, 다중이용시설 방문 자체, 3밀(밀접 밀폐 밀집) 피하기 (학교 밖 교육 시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)- 주기적 환기 및 소독실시



2. 건강관리

- 시간상 진단과 치료를 미뤘던 건강문제나 증상에 대한 정확한 검사 및 진단 치료
- 시력저하 여부 안과검사 및 안경 교체 등 시력관리 및 구강건강 관리
- **건강체중 유지 관리**
- 학습이나 인성발달에 지장을 줄 수 있는 문제가 있다면 관심을 가지고 조치
- 매일 규칙적인 생활

3. 폭염 피해(일광화상 · 일사병 · 열사병)예방

일광화상·일사병·열사병은 햇볕 및 열 관련 질환(피부 손상·염분·수분손실·체온조절 중추 기능상실 등)입니다.

- 햇빛이 강한 오전 10시에서 오후 3시 사이에는 직사광선 노출을 피합니다.
- 식사는 균형 있게 하고, 물은 많이 섭취합니다.
- 일사병 증상이 있는 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환이 원활하게 하고, 열사병이 있는 경우 체온이 내려갈 수 있게 찬찜질을 해주면서 가급적 빨리 119에 전화하여 응급진료를 받게 합니다.

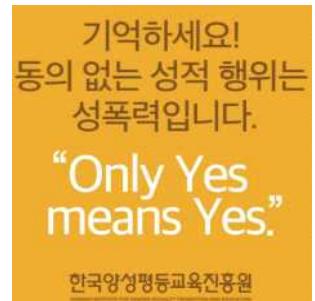
* 폭염 대비 3대 건강수칙 물 자주마시기/ 시원하게 지내기/ 더운 시간대 휴식하기

4. 성희롱 성폭력 예방

- ◆ 성폭력은 성을 매개로 상대방의 동의 없이 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력이며, 상대방의 인권을 침해하는 범죄행위입니다.

- ◆ 성폭력 예방

- 자신을 소중히 여기며, 다른 사람도 소중히 여깁니다.
- 장난이었는지 성희롱 성추행이었는지는 내가 아니라 **상대방이 판단합니다.**
- 성적인 행동에는 **상대방의 동의가 필요하다는 것을 명심합니다.**
- 원치 않을 때는 망설이지 말고 ‘**안돼요**’라고 분명하게 말합니다.
- 옳지 않은 일은 ‘**싫다**’고 거절하는 용기 있는 사람이 됩니다.
- 상대방의 ‘**아니오 (NO)**’는 ‘**아니오 (NO)**’로 받아들입니다.
- **불법 촬영물(음란물)을 보지 않습니다.**(불법 영상 촬영, 다운·유포 시 디지털 성범죄가 됩니다.)
- 습관적으로 하는 성적 농담, 음란 전화, 컴퓨터를 하면서 안 보인다고 안심하고 던지는 성적인 말 등 나쁜 성행동은 한번이 두 번 되고 두 번이 잘못된 습관으로 이어질 수 있으므로 하지 않습니다.
- 위험 상황에 대해 예측해보고 사전에 대처법을 연습해 둡니다.
- 혹 도움을 요청하거나 어떻게 해야 할지 모른다면 상담 기관에 도움을 청합니다.



국번 없이 117(학교 여성폭력 긴급지원센터), 1366(여성 긴급전화), 1388(청소년 긴급지원 센터)

- ◆ 성폭력 사후 대처방법 (성폭력을 당했을 때 행동요령 4단계)

성폭력 사실을 (보호자, 선생님) 알리기 → 보호자와 함께 씻지 않고 병원 가기 → 고소 여부 결정하기
→ 상담받고 치유 받기

5. 약물 오·남용 예방

청소년이 약물(술, 담배, 콜라, 커피, 고카페인 음료, 흡입제 등)에 노출되면 성인보다 더 강하게 인체에 작용하여 약물중독에 빠질 확률이 높습니다. 신체 내의 세포를 비롯하여 모든 조직들이 아직 성숙되지 못한 시기에 유독물질의 침해를 받아 조직손상이 쉽게 되기 때문에, 자신의 건강을 위해 금연 금주 올바른 약물 사용 등 약물 오·남용 예방법을 생활 속에서 실천합니다.

2021년 7월 19일
대성초등학교장 (직인생략)