


존중과 사랑으로 배움이 행복한 학교

<여름방학 중 코로나19 예방 등 건강관리 안내>

택내 건강과 행복을 기원합니다. 어느덧 여름방학이 시작되었지만, 코로나19 감염증의 전국적 발생으로 긴장을 늦출 수가 없습니다. 방학중에도 개인위생과 방역수칙 철저히 지켜주시기 바라며, 미뤄두었던 질병의 치료 등 건강관리에 힘써 즐거운 여름방학을 보내시길 바랍니다.

1. 코로나19 예방 관리

자가 진단	① 방학중에는 일시적으로 중단하고, <u>개학 일주일 전 8월 10일(화)부터 체크 시작</u> ② <u>개학일인 2021년 8월 17일(화) 건강상태 자가진단 반드시 완료하고 의심증상 있거나 본인 또는 동거 가족이 자가격리자에 해당하면 담임 선생님께서 연락하고 등교중지</u>
담임교사 에게 반드시 알릴사항	- 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우 - 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우 - 학생 또는 동거가족이 확진자 접촉 등으로 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 
선별진료소 방문,검사를 받아야 하는 경우	- 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 = 방문시 주의사항 = · 선별진료소 방문 시 가급적 도보나 개인차량을 이용하시기 바랍니다. · 마스크(KF94, KF80 보건용)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않습니다. · 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.
예방 수칙 준수	- 개인 위생 수칙 잘 지키기 · 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기(손씻기가 어려운 경우 손소독제 사용) · 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기 - 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기 · 마스크는 코와 입을 가리고 얼굴에 밀착하여 착용, 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기 - 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기 - 컵, 물병, 접시, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기 - 국내 집단 발생 지역 방문 자제 - 다중이용시설 방문 자제, 3밀(밀접, 밀폐, 밀집) 피하기 - 주기적 환기 및 소독 실시

1. 가정에서 생활 할 때

“집에서 모임 없이 안전하게 즐기세요!”

- 집에서 가족끼리 일상생활 하기
- 어르신 등 고위험군이 계신 가정은 외부인의 방문주의(방문 시 반드시 마스크 착용)
- 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 손잡이 등)은 하루에 1번 이상 소독
- 하루에 3회 이상, 30분 이상 창문을 열어 환기 실시
- 친척 등에 대한 인사는 영상통화 등 마음으로 함께하기

2. 부득이하게 외출할 때

“외출은 가급적 짧게, 혼잡하지 않은 곳으로!”

- 혼잡하지 않은 시간 선택하여 가급적 머무르는 시간 최소화
- 밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기
- 비말차단 또는 보건용 마스크 착용하기

3. 대중교통 이용하여 이동할 때

“대중교통 이용 시엔 마스크, 거리두기는 필수!”

- 가급적 좌석 예약은 비대면 서비스(사전 온라인 예약, 모바일 체크인 등) 이용
- 가급적 휴게소 방문 자제, 방문 시 체류시간 최소화 및 공용 공간에서의 음식 섭취 자제
- 객실내 대화·통화 자제
- 교통수단(차량) 내 음식 섭취 금지

4. 모임 일정

“모임은 가급적 취소해요”

- 단체모임은 하지 않고 동거 가족과 시간 보내기 또는 비대면 즐길 거리 찾기
- 동거하지 않는 친지, 지인과의 모임이 필요한 경우 온라인 등 비대면 방식으로 개최
- 불가피하게 대면 모임을 하는 경우에도 식사 최대한 자제, 대면 모임 시간 최소화하기

5. 부득이하게 음식점에서 식사할 때

“거리유지, 대화자제, 손 위생만은 지켜주세요”

- 식당·카페는 혼잡하지 않은 장소·시간대에 방문 또는 포장·배달 활용
- 음식섭취 외 시간에는 상시 마스크 착용, 일행 아닌 다른 사람들과 2m이상 거리 유지

6. 귀가 후

“귀가 후 개인위생 지켜주세요”

- 귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인위생 철저

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. 폭염피해(일광화상·일사병·열사병)예방

일광화상·일사병·열사병은 햇볕 및 열 관련 질환(피부손상·염분수분손실·체온조절 중추 기능상실 등)

- 햇빛이 강한 오전10시에서 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 전화, 응급진료를 받게 합니다.

* 폭염대비 3대 건강수칙 *

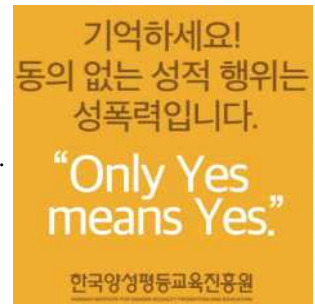
물 자주마시기/ 시원하게 지내기/ 더운 시간대 휴식하기

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 판단**합니다.
성적인 행동에는 **상대방의 동의가 필요하다**는 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.
- **불법촬영물(음란물)을 보지 않습니다.(불법영상 촬영, 다운, 유포시 디지털 성범죄가 됩니다.)**
- 습관적으로 하는 성적 농담, 음란전화, 컴퓨터를 하면서 안 보인다고 안심하고 던지는 성적인 말 등 나쁜 성행동은 한번이 두 번 되고 두 번이 잘못된 습관으로 이어질 수 있으므로 하지 않습니다.
- 위험상황에 대해 예측해보고 사전에 대처법을 연습해 둡니다.
- 혹 도움을 요청하거나 어떻게 해야 할지 모른다면 상담 기관에 도움을 청합니다.



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

◆ 성폭력 사후 대처방법 (성폭력을 당했을 때 행동요령 4단계)

성폭력 사실을 (보호자, 선생님) 알리기 → 보호자와 함께 씻지 않고 병원가기 → 고소여부결정하기
→ 상담 받고 치유받기

5. 약물오남용 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 약물사용 등 약물오남용 예방법을 생활 속에서 실천합니다.

2021년 7월 20일

신 천 중 학 교 장

직인생략