

귀 가정의 건강과 안녕을 기원합니다.

어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중에도 코로나19 예방을 위해 개인위생을 철저히 하고, 마스크 착용 등 코로나19 방역수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

방학 중 학생 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생 건강상태 자가진단은 **일시적으로 중단**합니다.
- ✓ 개학 전 ★ **2월 1일(수)부터 자가진단을 다시 실시**합니다. (오전 9시 전까지 완료)
- ✓ 방학 중 **학교 교육활동에 참여하는 학생**은 가정에서 자가진단 후 등교합니다. (권고)
- ✓ 건강상태 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강상태를 확인합니다.

코로나19 의심 증상 및 확진 시 대처방법

- ✓ **코로나19 의심 증상:** 신속항원검사도구(키트) 활용 자가검사 또는 의료기관(또는 선별진료소) 방문하여 전문가용 신속항원검사(또는 PCR검사) 및 진료받기

- ✓ 방학 중 코로나19 확진 시 

1. 방학중이라도 **학생 본인 확진 시 즉시 담임선생님께 연락**
2. **확진 시 자가진단 앱에 등록하기**

- ① 건강상태 자가진단 앱 실행
- ② '방역기관 통보내역 등록' 클릭 후 입력
- ③ '확진일자, 검체채취일'을 정확히 입력

- * 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기
- * 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시
- * **확진자는 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간**으로,
KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염 위험도 높은 시설
(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제

- ✓ 생활 속 개인방역 수칙 실천



1 마스크 착용하기 

4 일 3회이상 환기, 주기적 소독하기 

2 아프면 검사받고, 집에서 쉬기 

5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기 

3 30초 손씻기, 기침은 옷소매에 하기 

6 코로나19 예방접종 완료하기 

겨울방학 건강관리

✓ 건강한 겨울나기

- 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
- 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상환자 증가)
- 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 병원진료 받기

✓ 겨울철 감염병 예방

- 1) 독감: 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
 - 외출 후 구강 행구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
 - 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
 - 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지
- 2) 노로 바이러스 감염증:
바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다.
주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.
 - 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
 - 음식은 충분히 익혀먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

✓ 건강관리

- 1) 시력관리: 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다.
안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) 치아관리: 6개월내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 3) 평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 요통 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

가정에서의 성교육

- ▶ 가족 내 존중과 소통이 있는 따뜻한 관계와 평온한 분위기를 만들어 주세요.
- ▶ 성적 편견(차별) 없이 남/녀의 신체 특성과 차이를 알고, 자녀 개인의 가치와 존엄을 존중하며 자신과 다른 사람의 존재가 소중함을 알게 합니다.
- ▶ 생식기 부분은 성인이 되어서 새 생명 탄생을 위해 있는 소중한 기관임을 이야기해 줍니다.
- ▶ 아이들의 독립심을 인정해 주고, 항상 인격을 존중하는 태도로 대합니다.
- ▶ 자녀가 반드시 지켜야 하는 질서나 규칙을 함께 선정하고 합의하여 지켜나가도록 도와줍니다.
- ▶ 자녀와 성과 관련된 사항에 대하여 자녀를 중심으로 자녀와 함께 의사 결정을 해줍니다.
- ▶ 자녀의 부적절한 행동을 가족 전체 속에서 보려는 노력을 기울입니다.

■ 자녀가 성희롱적인 가해 행동을 하지 않도록 교육합니다.

- 해서는 안 되는 행동을 구분할 수 있도록 지도해야 합니다.
(그런 건 좋지 않은 행동이야~ (비도덕적인, 비윤리적인 행동이야~) 해서는 안 돼~)
- 다른 사람의 외모에 대한 언급이나, 불필요한 신체 접촉을 하지 않도록 해야 합니다.
(신체 접촉이 필요한 경우는 반드시 허락을 구하도록 합니다. 상대가 대답하지 않으면 'YES'라고 생각하는 경우 때문에 사안이 발생하는 경우가 많습니다. 무응답은 'YES'가 아니라 'NO'라고 알려줍니다.)
- 상대방이 거절을 표현했을 때는 즉각 중지하도록 합니다.
- 성적인 농담이나 놀이, 성적인 행동을 시키거나 강요하면 안 됩니다.

■ 사이버 성희롱, 성폭력 예방'을 위해 다음 사항들을 지도해 주세요.

- 온라인상에서 성적인 말, 제3자에 대한 헐담, 야한 사진, 영상을 보내지 않도록 해주십시오.
- 다른 사람의 모습을 찍거나, 개인정보, 사진 등을 인터넷에 올리지 않도록 합니다.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리지 않도록 지도해 주십시오.
- 평소 자녀의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.

2022. 12. 29.

전 주 반 율 초 등 학 교 장