



| | | |
|---------|-------------------|---|
| 가정통신문 | 겨울방학 중 코로나19 예방 및 |  모 가 중 학 교 ☎ 632-3017 |
| 학생인권안전부 | 건강관리 안내 | 2022. 1 . 7.(금) |

안녕하십니까?

즐거운 겨울방학이 시작됩니다.

겨울방학 중에는 자녀들의 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 특히 코로나19 감염예방 수칙을 준수하여 자녀들이 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다. 아울러 성폭력 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료도 안내드리오니 가정에서도 함께 지도해주시기 바랍니다.

코로나19 예방 및 관리 안내

| | |
|--|---|
| 건강상태 자가진단 | <input checked="" type="checkbox"/> 방학 중 등교하는 학생은 반드시 가정에서 건강상태 확인 및 자가진단 실시 담임선생님께서도 등교하는 학생 자가진단 확인 부탁드립니다. |
|  이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요! | <input checked="" type="checkbox"/> 코로나19 관련 격리통보 또는 확진 받는 경우 등 특이사항이 있을 땐 즉시 학교나 담임선생님께 알려주시기 바랍니다. <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 ▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상으로 통보받은 경우 ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우 </div> |

겨울방학 중 건강관리

1. 겨울철, 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기 = 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
3. 창문 열어 환기! = 적어도 하루에 3회 이상 창문 열기(자연환기, 맞통풍)
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호하기. = 씻은 후에는 피부보습제를 바르기
7. 규칙적인 생활하기.
8. 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕하기 = 전신의 혈액순환을 촉진합니다.



2. 겨울철 안전사고 예방

- ❗ **빙판길 조심**
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- ❗ **빙판길 위에서 자전거 타지 않기**
 - 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- ❗ **강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기**
 - 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!



- ❗ **야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.**

☞ 화상 시 응급처치

- ① 옷을 벗기지 말고 가위로 제거
- ② 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상: 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기
- ③ 물집이 터진 1도와 2도 화상: 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처부위 덮기
- ④ 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기
- ⑤ 화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기 (염증 발생 위험)

3. 고농도 미세먼지 7대 대응요령

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------|
|  | ① 외출은 가급적 자제 |  | ④ 외출 후 깨끗이 씻기 |
|  | ② 외출 시 보건용 마스크* (식약처 인증) 착용 * KF80/KF94/KF99 |  | ⑤ 물 / 과일 / 야채 섭취 |
|  | ③ 대기오염 심한 곳 피하고, 활동량 줄이기 |  | ⑥ 실내공기 질 관리 (환기·물청소) |
| | |  | ⑦ 대기오염 유발행위 자제 (자가용 운전·폐기물소각) |

겨울방학 중 안전관리 - 성폭력 예방법

1. 성폭력 예방

☞ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기
(㉠음란물 차단프로그램 ㉡유스키퍼(youth keeper) ㉢그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

☞ 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체 접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락 없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

☞ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- ① 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- ② 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
- 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기
(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

2022. 1. 7.

모 가 중 학 교 장[직인생략]