



동계방학 중 건강관리 안내

학부모님께, 안녕하십니까?

항상 본교의 교육 발전과 학생들의 건강한 학교생활을 위해 애써 주시는 학부모님께 감사의 말씀과 함께 건강한 겨울방학을 위하여 안내드립니다. 방학 중에는 평소 학교 교육 외에 다양한 활동과 더불어 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병 치료나 건강 점검이 자녀의 건강뿐 아니라 학습능력 향상에 매우 중요합니다. 특히 마스크 상시 착용, 거리두기 및 방학 중에도 다중이용시설 이용을 자제하는 등 코로나19 감염예방 수칙을 준수하여 항상 건강한 모습으로 생활할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

<< 방학 중 코로나19 감염예방 개인방역수칙 >>

-인플루엔자 등 호흡기 질환 예방 요령도 아래와 같습니다-

1. 실내·외 마스크 상시 착용

- 얼굴에 밀착하여 착용(KF94, KF80, 비말차단용 권장)
- 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기
- 침방울이 발생하는 행위 자제

2. 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손소독제 사용)
- 식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후 손씻기

3. 2m 이상 거리두기

- 연말연시 행사 및 파티 취소하고 방학 기간에 안전한 집에서 머무르기
- 모임이나 외출 등 자제
- 식사시 음식 덜어먹기, 식사시 대화자제하고 거리두기
- 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하지 않기
- 음식 나눠 먹지 않기
- 불가피한 외출 시 반드시 마스크 착용 및 개인 간 거리두기 유지, 귀가 즉시 손 씻기
- 운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 하기

4. 3밀 피하기 (밀집, 밀폐, 밀 접촉 피하기)

- 방학 중 다중이용시설(3밀시설), 고위험시설 이용 금지(학교 밖 교육시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)
- 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
- 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기

5. 기침예절 지키기:기침이나 재채기 할 때 휴지나 손수건으로 입, 코 가리기

6. 눈코입 만지지 않기

7. 주기적인 소독 및 환기(1~2시간마다): 창문과 출입문 개방 환기

8. 코로나19 의심증상이 있을 때는 적극적으로 선별진료소 상담 및 검사

9. 최상의 면역력 유지: 충분한 휴식과 수면, 균형잡힌 영양, 규칙적인 식사, 적당한 운동

10. 몸상태가 좋지 않다면 자가격리자에 준한 생활수칙 준수: 가족 전원 마스크 착용, 개인물품 별도 사용, 독립공간에서 혼자 생활 등

※ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.(개학 1주일 전부터는 자가진단-추후 재안내)

<< 동계방학 중 건강관리 >>

1. 건강상태 검진 및 관리 (학기 중 미뤄졌던 증상에 대한 병원 진료)

- **시력관리:** 갑작스런 시력저하 또는 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과진료, 안경을 착용시 정기검진(6개월마다)
- **반복되는 증상관리**
 - 통증(두통, 어지러움, 복통, 근골격계) 등의 증상으로 잦은 보건실 방문이 있었던 경우 병원 검진
 - 코로나19 임상증상이 자주 발현되는 경우 의사소견서 제출(예: 두통, 비염, 복통, 발열(기초체온이 높은 경우) 등)
- **치아관리**
 - 충치(치아우식증)치료, 치아 흠메우기를 해주고 치아교정이 필요한 경우 치과 상담받기.

2. 적절한 체온 관리

-체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력 저하. 체온이 1도 높아지면 면역력도 향상

- **실내-가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 고른 영양섭취, 실내온도 18~20도 유지, 적절한 습도 유지**
- **실외에서-얇은 옷을 여러겹 입고 모자나 목도리, 장갑(체온이 2~5도 정도 상승), 날씨가 추우면 야외활동 자제**
- 3. **적당한 실내온도·습도 유지!** - 18~22℃ 온도와 50~60%습도 유지, 가습기 사용, 실내 젖은 수건 널기, 화초 키우기
- 4. **미세먼지 없는 날은 창문 열어 자주 환기 및 청소**
- 5. **손을 자주 씻기** - 손씻기로 감염병의 70%는 예방 가능
- 6. **물을 자주 마시기** - 공기가 건조하므로 수분 보충
- 7. **규칙적으로 일어나고 아침밥은 꼭 섭취**
- 8. **인터넷 게임보다 적당한 운동** - 1주일에 3~4회 즐겁게 운동
- 9. **균형잡힌 영양 섭취** - 하루 세끼 음식 골고루 섭취
- 10. **건강에 해로운 술과 담배 NO! NO!** - 담배(전자담배도 위험), 술은 청소년 건강을 손상시키므로 금지

11. 손난로, 전기장판 등으로 인한 화상 예방

- ① 1도 화상과 물집이 터지지 않은 2도 화상은 흐르는 찬물(너무 세지 않게)에 15분 이상 열을 식히기
- ② 화상부위가 넓거나 깊은 경우, 관절, 얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 병원진료
- ③ 전신 화상시 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거
- ④ 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 깨끗한 소독거즈로 두툼하게 덮는다.
- ⑤ 병원에 갈 때에는 아무런 약도 바르지 않기: 화상연고, 기름, 된장, 치약, 간장 등의 이물질은 바르지 않는다.

<< 디지털 성희롱 · 성폭력은 범죄입니다 >>

☑ **디지털 성폭력:** 상대방의 동의 없이 사진 및 영상물 촬영·저장, 유포하는 것 모두가 해당(웹, 모바일 모두 해당).

언어 성폭력	▶ 사이버공간에서 성적인 욕설을 하거나 성적 행위 묘사 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 사람에게 대한 구체적인 신상정보를 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 디지털 성폭력중 카톡이나 SNS등 온라인에서 상대를 성적대상화 하는 언어적, 합성사진 등 시각적 성폭력등이 가장 큰 비중을 차지하고 있음.
이미지 성폭력	▶ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 포함 ▶ 최근에는 휴대전화로 몰래 찍은 선정적인 사진(영상)을 게시판에 올리거나, 유포시켜 명예 침해 사례가 점점 증가
사이버 성폭력, 성매매	▶ 사이버 상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적수치심을 주는 대화로 정신적 피해를 주는 행위 ▶ 이메일로 특정인 또는 불특정 다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위 ▶ 인터넷 게시판이나 채팅, 휴대전화 문자 서비스를 통해 청소년들을 유혹하여 성매매를 유도하거나 알선하며 현실에서 성적인 만남을 유도하는 것을 말함

☑ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 온라인채팅의 위험성에 대해 알아보고 문제의식 갖기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기(①음란물차단프로그램 ②유스키퍼(youth keeper) ③그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅 이용자 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등 많은 정보를 위장하고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법촬영,비동의 유포,성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상에서 상품권지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

사진, 영상 불법촬영, 유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털성범죄피해자 지원센터(☎02-735-8994/여성긴급전화:1336(지역번호에 1366) / 청소년상담:1388(지역번호에 1388))에서 지원 받을 수 있습니다. -영상물 삭제, 수사근거자료수집 심리치료, 무료 상담 등을 지원합니다.

<< 미세먼지 농도가 높은 날(12월~3월 미세먼지 빈발) 대처방법 >>

미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

건강을 지키는 5가지 실천

올바른 마스크 착용법

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기 양치질로 미세먼지 씻어내기!

1. 마스크 만지기 전 손씻기
2. 양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 오므리기

2. 겨울철 적정 실내온도(20°C) 유지, 낭비되는 전기에너지 줄이기

2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게 착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!

3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로 잡고 턱부터 시작하여 코와 입을 완전히 가린다.

3. 가까운 걷거나 자전거를 타고, 먼 거리는 대중교통으로!

3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!

4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 건다.

4. 운전하는 어른께는 정차 중에 시동을 꺼달라고 말씀드려요!

4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출 피하기!

5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이 코에 밀착되도록 심을 누른다.

5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!

5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!

6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 고정한다.

2021년 1월 11일

과학영재학교 경기과학고등학교장