

[제 4 호] 2021. 6. 8.

담당부서 : 학생안전부 (☎ 510-7121)

6월은 우리말로 “온누리에 생명의 소리가 가득 차 넘치는 누리달”입니다. 서희 가족 모두들에게 사랑과 관심이 가득 넘치는 행복한 6월이 되길 바랍니다. 또한 갑작스럽게 더워진 날씨로 인해 각종 감염병이 발생할 확률이 높으니 자녀들의 건강관리에 더욱 세심한 주의 관찰을 부탁드립니다.

6월 9일은 구강보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 ‘6’이라는 숫자와 어금니를 뜻하는 ‘구치(臼齒)’의 ‘구’자를 숫자화하여 매년 6월 9일을 ‘구강보건의 날’로 정하여 기념하고 있습니다.

[올바른 양치법]

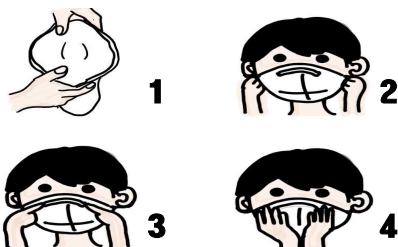


출처: 대한예방치과학회

마스크 착용법

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용하기 (KF80, KF94)
- 올바른 마스크 사용 방법을 숙지하기
- 호흡기, 심혈관질환, 천식 환자는 의사와 상의 후 사용하기

[보건용 마스크(KF80, KF94)의 올바른 사용 방법]



야외 활동 시 주의사항

■ 날씨가 따뜻해지고 야외 활동이 많아지는 시기가 되었습니다. 개인 방역 수칙을 평소대로 잘 지키면서 야외 활동 시 건강관리법을 알아보십시오.

- ◆ 멀미를 하는 아동은 미리 멀미약을 먹는다.(꼭)
- ◆ 벌에 쏘이면 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약을 바른다.
= 호흡곤란, 현기증이 있으면 ‘벌독 알레르기’이므로 빨리 병원에 가기!
- ◆ 피부에 상처가 생기면
= 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바르기!
- ◆ 눈에 이물질이 들어갔을 때
= 깨끗한 물로 씻고, 비비지 말고 이상증상 시 바로 병원에 가기!
- ◆ 비었을 때
= 찬찜질하고 파스나 탄력붕대로 감은 뒤 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 가기!
- ◆ 코피가 날 때
= 머리를 숙이고 콧망울을 10분가량 눌러주고 지혈 솜을 이용해 코안을 지혈한다.

해외여행 감염병 예방수칙

■ 여행 국가의 감염병 발생 정보를 확인합니다.

해외여행질병정보센터	travelinfo.cdc.go.kr
질병관리청	cdc.go.kr
국립검역소	nqs.cdc.go.kr

- 출국 최소 2주 전에 필요한 예방접종을 받습니다.
- 해외 여행 시 동물과의 접촉을 피합니다.
- 입국 시 건강상태질문서를 제출합니다.
- 귀국 후 증상이 있을 경우 의료기관을 방문하여 여행 국가를 알리고 진료를 받습니다.

감염병 예방수칙, 자세히 알아보자

- 질병관리청은 생애주기별 주의해야 할 감염병을 선정하여 대상에 맞는 예방수칙을 안내하였습니다.
주의해야 할 감염병과 예방수칙을 알아보시다.

감염병	증상 및 전파 경로
유행성 이하선염 (볼거리)	• 이하선(귀밑샘)이 붓고 통증 • 호흡기를 통해 전파
수두	• 신체 전반이 가렵고 발진성 물집 생김 • 수포에서 나오는 액 접촉 또는 공기 통해 전파 • 침을 통해서도 전파
성홍열	• 인후통, 발열 및 전신에 퍼지는 달걀 모양의 발진과 딸기 모양의 혀 • 기침 등의 호흡기 전파로 감염
인플루엔자	• 갑작스런 고열, 두통, 근육통 등의 증상과 인후통 및 기침 동반 • 감염된 환자가 기침이나 재채기를 할 때 배출되는 비말에 의해 전파
홍역 (해위 유행증)	• 전구기: 전염력 강한 시기로 3-5일간 발열, 기침, 콧물, 결막염, 특징적 구강내 병변(코플릭반점) • 발진기: 홍반, 구진성 발진(목, 뒤, 귀아래-몸통, 팔다리 순으로 퍼짐) 3일 이상 지속, 발진 이후 2-3일간 고열 • 회복기: 발진 소실, 색소 침착 남음 • 호흡기 분비물 등의 비말 및 공기감염 전파

■ 예방법

- ① 예방접종(취학 전 예방접종 완료)
② 개인위생 수칙 준수하기(손씻기, 기침 예절)



[1830 손씻기 운동 실천, 기침예절 지키기]

질병관리본부
KCDC

1339
국립중앙의료원

손씻기는
30초 이상
비누로
씻는 거다



[올바른 손씻기 6단계]



출처: 질병관리청



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요



기침 후에는 비누로 손을 씻거나 알콜 손소독제로 닦아요



기침이 계속되면 마스크를 착용하세요



마스크는 젖지 않도록 자주 교환해요

■ COVID-19 방역수칙

1. 공통방역수칙

- 실내 및 2m 이상 거리 유지가 어려운 실외에서 마스크 착용
- 필수적인 경우가 아닌 외출 자제, 비대면, 비접촉으로 모임 행사 진행
- 발열, 호흡기 증상 등 의심 증상 있는 경우, 선별진료소를 방문하여 검사
- 타인과 접촉 최소화 및 사람 많은 다중이용시설 이용 자제

2. 가정에서의 방역수칙(출처: 질병관리청)

- 소규모 모임 자제, 동거가족 단위로만 보내기
- 고위험군이 있는 가정은 외부인 방문 주의
- 손이 많이 닿는 곳(리모콘, 키보드, 마우스, 손잡이, 스마트폰 등)은 하루 1회 이상 소독
- 안부 인사는 영상통화 등 마음으로 함께 하기

3. 외출할 때

- 혼잡하지 않은 시간을 선택하여 바깥에 머무르는 시간을 최소화
- 밀폐, 밀집, 밀접 장소는 가지 않기
- 귀가 후 손 씻기 개인 방역 철저
- 발열 및 호흡기 증상 시 콜센터나 보건소에 문의하여 검사받고 집에서 쉬기

*거리두기 2단계부터 증상 유무 관계없이 코로나9 진단검사 가능

4. 대중교통 이용하여 이동할 때

- 예약은 비대면 서비스(온라인 예약, 모바일 체크인 등)
- 휴게소 방문 자제, 방문 시 체류시간 최소화 및 공용공간에서의 음식 섭취 자제
- 객실 내 대화 통화 자제, 꼭 필요한 통화는 기차 통로 이용하여 작은 목소리로 통화
- 교통수단 내 음식 섭취 금지

2021년 6월 8일

인천서희학교장