"존중과 배려, 나눔을 실천하는 포용적 인재 육성의 요람"

북 일 고 등 학 교

http://www.bugil.hs.kr

북일고등학교 제24-149호	
담당부서	교무기획부
담 당 자	교무기획부
연 락 처	041-520-8648

FAX (041) 551-7116, (우) 31115 충남 천안시 동남구 단대로 69

가 정 통 신 문

(관인 생략)

[2024학년도 동계방학 안내]

학부모님 안녕하십니까?

2학기 일정을 마치고 동계방학을 맞게 되었습니다. 그간 여러모로 힘겨운 시간 속에서도 학부모님의 격려로 주어진 일정을 소화할 수 있었습니다. 학부모님께 감사드립니다. 2025학년도에도 안전한 환경에서 학생들이 마음껏 공부할 수 있도록 철저히 준비하겠습니다.

겨울방학 중에는 평소 학교에서 배우는 것 이외의 다양한 활동들을 하는 것과 더불어 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병들을 치료하는 것이 자녀의 건강뿐 아니라 학습 능력 향상을 위해서도 꼭 필요합니다.

규칙적인 생활과 여가선용을 통해 심신을 단련하고 부족한 학습을 보충하여 알찬 방학 생활이 될 수 있도록 학부모님의 관심과 지도를 부탁드립니다. 특히, 코로나19 및 각종 호흡기 질환과 감염병 예방 및 겨울철 건강관리에 관한 자료도 안내 드리오니 안전한 동계방학을 위해 [붙임] 자료를 참고해주시기 바랍니다. 감사합니다.

- **방 학 식: 2024. 12. 26.(목) (3학년)**
  2024. 12. 27.(금) (1, 2학년)
- **개 학 식: 2025. 2. 3.(월) / 등교 시각: 08:10**
- **졸 업 식 및 종업식 : 2025. 2. 7.(금)**

2024. 12. 26.

북 일 고 등 학 교 장

[붙임] 방학 중 건강관리 안내

감염병 예방 및 관리 안내

▶ **인플루엔자** : 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 독감 환자가 많이 발생되는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.

- 인플루엔자 예방을 위해서는 하루 3회 10분 이상 환기를 해주고, 따뜻한 물도 자주 마셔주고, 건조하지 않도록 빨래나 가습기를 통해 실내 환경을 청결하게 유지하는 것이 좋다고 합니다.

▶ **유행성 이하선염** : 흔히'볼거리'라고도 하며, 이하선(귀 아래의 침샘)이 부어오르고 열과 두통이 동반되는 감염성 바이러스성 질환입니다.

- 증상이 의심되면 곧바로 의사의 진료를 받으며, 손씻기를 자주하고 기침이나 재채기할 때에는 반드시 휴지를 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다. 완치될 때까지 외출을 삼가야 합니다.

▶ **유행성 각결막염** : 바이러스가 원인이며, 눈의 이물감, 눈꼽, 눈 통증, 눈부심, 충혈 등의 증상이 나타나고, 심하면 시력감퇴가 될 수 있는 전염성이 강한 질병입니다. 질환 의심 시 병원(안과)치료를 빨리 받아야 합니다.

- 유행 시 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용합니다.

▶ **바이러스성 장염 예방**

- 노로바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다. 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.

- 로타바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나게 되는데 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상이 심해져 사망에 이를 수도 있습니다.

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 빌생 예방

☞ 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기

· 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!

☞ 야외 활동 시에는 적당한 관절운동**으로 움츠려진** 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)**



한랭 질환이란 날씨가 추워지면서 우리 몸에 생기는 질환으로 저체온증과 동상 등이 대표적입니다. 한랭 질환을 예방하기 위해서는 외출 전 체감온도를 확인하고, 외출 시 따뜻하게 옷을 입습니다.