13805 과천시 희망길 36

과천외고 제2025-151호

# 가정통신문

전 화 : 070-4881-3400
교무부 : 070-4881-3451
행정실 : 02- 6677-5726

## 겨울방학 중 감염병 예방 및 건강관리

학부모님, 안녕하십니까?

어느덧 추위와 함께 한 해를 마무리하는 겨울방학이 다가왔습니다. 방학 기간은 학생들이 학업으로 지친 몸과 마음을 회복하고 새로운 에너지를 충전하는 소중한 시간입니다. 특히 겨울철은 독감 및 노로바이러스 등 감염병이 유행하기 쉬우므로, 학생들이 건강한 생활 수칙을 준수하여 안전한 방학을 보낼 수 있도록 가정에서의 각별한 지도 부탁드립니다.

### 1. 방학 중 건강 점검

가. 평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 허리·관절 통증 등)이 있는 경우, 방학 기간을 활용하여 의료기관 상담 관리가 이루어질 수 있도록 합니다.

나. 구강 및 시력 관리를 위해 치과·안과 검진이 필요한 경우, 방학 중 점검 및 치료를 권장합니다.

다. 학교 건강검진 결과, 추적검사나 추가 진료가 필요한 경우에는 방학 중에 검사를 마치고 필요한 치료 및 건강관리를 이어갈 수 있도록 합니다.

### 2. 겨울철에 주의해야할 감염병

#### 1) 노로바이러스 감염증

노로바이러스의 감염에 의한 급성위장관염

■ **감염경로**

- 분변-경구감염
- 익히지 않은 굴 등 오염된 음식 섭취한 경우 감염되며, 사람 간 차 전파도 가능

■ **증상**

- 주요 임상적 증상은 설사, 구토, 복통 등으로 1~3일간 지속되는 낮은 발열, 탈수 증상 발생 가능

■ **예방법**

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 음식 익혀먹기, 물 끓여 마시기

#### 2) 마이코 플라즈마 감염증

마이코플라즈마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생하지만 4~7년 주기로 유행하고,
주로 늦가을~초봄에 유행

■ **주요증상**

- 초기에 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속
- 일반적인 감기 증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴 등을 유발할 수 있음

■ **감염경로**

- 환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염
- 특히 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 쉽게 전파
- 증상 발생 후 20일까지 전파 가능

■ **예방수칙**

3) 인플루엔자

인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성호흡기 질환

■ 감염경로

- 감염된 환자의 호흡기로부터 비말로 전파
- 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5~7일까지 전파

■ 증상

- 고열(38~40℃), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임
- 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임산부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음

■ 예방법

- 예방접종
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침이나 재채기 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가기로 하기
- 호흡기 증상 시 마스크 착용
- 자주 만지는 표면과 물건은 청소와 소독하기

3. 겨울방학 건강하게 보내기

■ 2시간마다 환기시킵니다.

■ 건조한 실내는 호흡기 질환을 일으킬 수 있으므로 가습기나 젖은 세탁물 등을 이용하여 50~60% 정도의 습도를 유지합니다.

■ 겨울철 실내 적정온도인 18~20%를 유지합니다.

■ 추운 날씨로 인한 운동량 감소로 비만이 되기 쉽다. 규칙적인 운동과 올바른 식생활을 실천합니다. (하루 30~40분 정도의 운동을 1주일에 4~5일).

■ 낮 시간 하루30분 산책으로 비타민 D를 합성하고 기초 체력을 관리합니다

■ 식사는 거르지 말고 균형 잡힌 음식을 섭취합니다.

■ 고카페인 음료와 인스턴트 섭취를 줄이고 따뜻한 물을 충분히 마십니다.

■ 감기에 걸렸을 경우에는 충분한 수분섭취와 휴식, 영양 많은 식사 등으로 관리하고 증상이 나아지지 않는 경우에는 합병증 예방을 위해 병·의원 진료를 받습니다.

■ 찬 곳에서 2시간 이상 오래 있으면 혈액순환이 나빠져 감각이 둔해지거나 통증 등이 생길 수 있음을 주의합니다.

■ 손발을 따뜻하게 하고 얇은 옷을 여러 겹 입습니다.

■ 스마트폰 사용 시 '20-20-20 법칙' : 20분 사용 후 20초간 먼 곳 보기를 실천합니다.

■ 하루 7~8시간 이상의 규칙적인 수면으로 면역력을 유지합니다.

2026년 1월 8일

과천외국어고등학교장(직인생략)