

3. 기침할 때는 가리고 하도록 가르칩니다.
기침과 재채기가 나오려고 하면 휴지로 막든가 소매 윗 쪽이나 팔이 굽혀지는 부분에 하되 손에 직접 하지 않도록 합니다.
4. “3 foot(약 1 미터) 거리” 두기를 가르칩니다.
아픈 사람과는 최소한 1 미터 정도의 거리를 두어야 함을 가르칩니다.
5. 본을 보입니다.
아이들은 부모님이나 가족들이 좋은 위생 습관을 보여줄 때, 더 잘 따라합니다. 늘 손을 씻고, 기침할 때는 가리고 하는 모습을 보여주도록 합니다.

자료 제공

질병 통제 및 예방 센터
www.cdc.gov/germstopper

하워드 카운티 보건부
www.hchealth.org

메릴랜드 보건 및 정신 위생부
www.dhmm.state.md.us

하워드 공립학교 시스템은 직원 채용이나 프로그램에 참여 하는 일에 있어서 인종, 피부색, 신조, 출신국가, 종교, 신체적 혹은 정신적 장애, 연령, 성별, 결혼 여부, 혹은 성적 성향을 이유로 인해 차별하지 않습니다. 상세한 내용은 하워드 공립학교 시스템의 평등권 보장 사무실 (10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042, 410.313.6654)로 문의하시기 바랍니다.

HOWARD COUNTY PUBLIC SCHOOL SYSTEM

10910 Route 108 • Ellicott City, MD 21042
410.313.5350
www.hcpss.org

PIO.9.06

Healthy Kids(OISFS-KOREAN.KK 06/09)

건강한 학생(Healthy Kids) 건강한 학교(Healthy Schools)



하워드 카운티 공립학교 시스템(HCPSS)은 학생들과 교직원들에게 안전한 학습장과 근무지를 제공하기 위해 주력하고 있습니다. 이 목표를 위해 주도하고 있는 여러가지 것들 중 하나가 청결한 위생 유지로, 그 결과 감기나 기타 전염병의 확산을 막는 것입니다.

안 전 한 우리학교



건강한 아이, 건강한 학교

HCPSS의 목표인, 학생 및 교직원을 위한 안전하고 풍성한 학교 환경 제공에 맞춰 교사들은 정기적으로 학생들에게 좋은 위생 습관에 대해 강조합니다. 즉 건강을 지켜 평상시의 감기나 기타 심각한 전염병을 피하도록 강조하는 것입니다.

사람들이 감기나 다른 전염병에 걸리는 가장 흔한 경우는 바이러스가 묻은 손을 코나 눈에 대고 비비는 경우입니다. 손을 자주 씻는 것이 질병을 막는 가장 중요한 방법입니다.

학교에서 하는 일

- 학생들로 하여금 손 씻는 것을 최우선적으로 하게 합니다:**
 - 기침, 재채기를 할 때마다 씻도록. 아니면 티슈를 사용토록
 - 먹거나 마시기 전후에
 - 화장실 사용 전후에
 - (책상, 문고리, 돈 등)의 표면을 만진 후, 또는 흡물은 곳을 만진 경우
- 올바른 손 씻기를 지도합니다:**
 - 손에 물을 묻힌 후 비누를 묻히기
 - 비누 묻은 양손을 짹짹 비비면서 손 전체를 고루 문지르기
 - 15-20 초쯤 계속 문지르는데 이렇게 문지르는 것이 비누와 상승작용을 하여 세균을 제거함
 - 물로 잘 헹군 후 손 말리기
- 기침할 때는 티슈를 사용하게 합니다.**

교실마다 티슈를 마련해 두도록 함. 사용한 티슈는 쓰레기통에 잘 버리고 가능하다면 손을 씻게 함. 티슈가 없는 경우는 기침이나 재채기를 할 때 손이 아닌 소매 윗 부분에 대고 하도록 지도.

- 손 씻기의 대안으로 알콜 성분이 있는 손 청결제 (hand sanitizer)를 사용하게 합니다.**

젤 타입의 손 청결제는 비누와 물이 없는 경우 혹은 비누로 손 씻는 것의 추가로 사용하는 것임. 청결제를 사용해도 손 씻기는 여전히 필요함.
- 빈번히 접촉되는 표면은 정기적으로 깨끗하게 합니다.**

학교 시스템의 관리직원들은 문고리나 책상 표면, 수도꼭지 등 자주 사용되는 물체들이 지속적으로 적절히 청소될 수 있도록 연례 트레이닝을 통해 지침을 받음.
- 아픈 사람은 집에 머물도록 권장합니다.**

열이 있거나 독감이 걸렸다고 생각되는 사람은 학생이건 교직원이건 집에 머물면서 증상이 없어지거나 열이 내린 지 24 시간 경과 후 등교 및 출근하도록 함.

가족이 할 수 있는 일

- 아픈 자녀는 집에 머물게 해주세요.**

독감 혹은 독감 증세를 앓은 후에 열이나 구토, 설사 등이 완전히 사라지기 전에는 등교하지 않아야 합니다. 그렇게 해야 밝은 기분으로 학교 생활에 다시금 제대로 참여하게 됩니다. 가족들께서도 아픈 학생이 스포츠 활동이나, 합창부, 방과후 프로그램, 기타 근접한 접촉이 이뤄지는 어떤 활동도 자제하도록 신경써 주시기 바랍니다.
- 손씻는 버릇을 가르쳐 주십시오.**

학교에서 가르치는 좋은 위생 습관을 가정에서 재차 강조해 주십시오. 비누와 물을 이용해서 15-20 초 정도 손을 비벼 씻도록 가르치시기 바랍니다.