

## 코로나19 예방 학교 일상생활 수칙

기온이 높아지는 6월, 감염병 발생 우려도 높아지고 야외 활동도 증가되고 있어 더욱더 건강관리가 중요합니다. 개학 시 건강하고 안전한 학교생활을 위한 예방수칙을 안내드립니다.

### 1. 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 **비누를 이용하여 30초간** 손 씻기
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히!

### 2. 기침예절

- 기침할 때 휴지나 옷 소매로 **입과 코 가리기**
- 기침 후 비누로 손 씻기

### 3. 마스크 착용은 필수

- 보건용 마스크 및 면마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입,코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기 만졌다면 손을 씻으세요)
- 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후**, 손 씻기

### 4. 학교에서 사회적 거리두기

- 복도, 탈의실 등에서는 **2m 정도** 유지하기(양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 **거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기 하지 않기**
- 악수, 어깨동무 등 **신체적 접촉하지 않기**
- 물컵 등 **개인 물품 사용하기**

### 5 유증상자 대처방법

- \* 발열(37.5℃이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람
- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임 선생님께 미리 연락하기)
- 3~4일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식
- 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(**1339, 051-120**)또는 **보건소**로 문의하기
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건선생님께 문의하기

## 디지털 피로 증후군 예방

코로나 여파로 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아졌습니다. 이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 **"거북목 증후군"**이 생기기 쉽습니다. 이를 예방하기 위해서는 바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 **1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭**을 하는 것이 좋습니다.

스트레칭에서 중요한 것은,

- ✓ 올바른 자세로 천천히
- ✓ 10~20초간 자세를 유지하며,
- ✓ 호흡은 편안하게 합니다.



목



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 짚지 긴 후, 천천히 아래로 당겨준다

어깨



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



두 팔을 머리 뒤로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다

## 저출산 고령화 사회



●정의: 합계출산율이 감소와 65세 이상의 노인들의 인구가 증가

●문제점:

1. 노인 부양인구 감소 → 경제활동인구의 부양책임 증가
2. 미래 사회 경제활동 인구의 감소
3. 국가 존속의 위기
4. 정부의 자금문제

●이러한 저출산 고령화 사회의 문제점을 해결할 방안, 대책에 대하여 생각해봅시다.

## 응급상황 시 행동요령

### ① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?

### ② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호  
**구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.**

### ③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치

### ④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 :

**깨우고(의식 확인) -> 부르고(119구조요청) -> 누르고(가슴압박)**



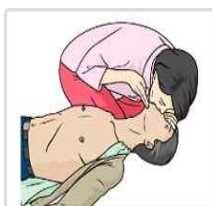
<의식확인>



<119 구조요청>



<30회가슴압박>



제세동기는 **1층 보건실 앞에 위치**하고 있습니다! 심정지와 같은 응급 상황 발생 시 제세동기의 위치를 아는 것이 매우 중요합니다.

## 양성평등

생활 속 성차별 감수성 키우기

**“양성 평등이란 좋은 사람, 행복한 개인을 만들려는 생각입니다. 여성은, 혹은 남자는 이래야 한다는 생각을 버리는 것, 그리고 자신을 편안하게 바라보고, 자유롭게 열린 마음으로 나와 다른 사람을 편안하게 받아들이기 위한 생각”**입니다.

양성평등은 남자와 여자의 차이를 부정하는 것이 아니라 남자이기 때문에, 여자이기 때문에 갖혀 있는 사람마다의 개성이나 능력, 역할을 자유롭게 열어 주고자 나온 용어입니다

## 성고정관념은

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말해. 예를 들면 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 안전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다. 같은 말들이 바로 성고정관념이라고 할 수 있지.

## 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것을 말해. 예를 들면

1. 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.
  2. 남자는 여자들보다 강해야하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.
- 같은 말들이 바로 성차별이라고 할 수 있어.

## 양성평등 실천하기

그렇다면 양성평등을 위해서 어떤 것 들을 실천해야 할까?

**1. 상대방을 존중** 해야 해.

타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려 라는 거 잊지마.

**2. “여자답게”, “남자답게”** 라는 말을 쓰지 말아야 해. 이러한 말들은 성차별적인 말이야.

**3. 남자일과 여자일을 구분하지** 말아야 해.

일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나눠야 하지.

우리 모두 양성평등을 위해서 함께 노력하자^^

## 비만예방

“과체중”과“비만”은 같지 않아요.

과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 비만은 단지 몸무게가 많이 나가는 것이 아니라 몸 속에 지방이 더 많은 경우를 말합니다.



## ★ 규칙적인 식사와 운동의 중요성 ★

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉬워요. 비만관리를 위해서 적당한 음식섭취와 꾸준한 운동 소비가 필요하겠죠.

