



겨울방학 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

겨울방학 기간(1월1일~1월31일) **건강관리 철저하!!!**

방학 중 코로나19 예방 안내

건강
상태
자가
진단

- ▶ 방학 기간(개학 1주일 전까지)에는 나이스 **건강상태 자가진단을 자율적으로 실시합니다.**
- ▶ 개학일(2월 1일) 1주일 전, **1월25일부터는 반드시 가정에서 자가진단을 실시합니다.**

방학
동안
코로나19
가정 내
건강관
리

* 선별검사를 **반드시** 받아야 하는 경우

▶ **코로나19 임상증상*이 있는 경우**

* 임상 증상 체온 37.5도 이상 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각·미각 소실

▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우

▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우

- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자차 이용하고 검사 후에는 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.

★ 진안군보건소에 문의(063-430-8560),
진안군의료원 문의(063-430-7119)



이럴때,
학교에
꼭
알려주
세요!

☐ 부귀중학교 교무실 ☎ 063-432-8546

- ▶ **코로나19 진단검사를 받게 된 경우**
- ▶ 학생 또는 가족(동거인)이 보건당국의 **자가격리 대상자로** 통보 받은 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 **코로나19 확진**을 받은 경우

3일
피하기
(밀폐,
밀집,
밀착)

- ① 환기가 잘되지 않는 **밀폐**된 시설 이용 자제
- ② 사람이 많이 모이는 **밀집**된 시설 이용 자제
- ③ 거리 두기(2M) 철저, **밀착** 접촉 금지

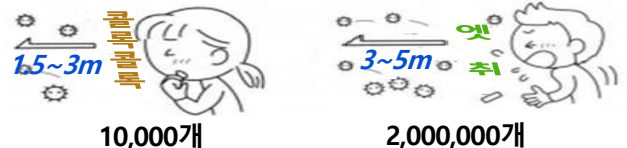
겨울철 장염 노로바이러스

식중독은 여름에만 있는 것은 아닙니다. 여름 식중독은 세균에 의해 많이 발생하지만 겨울에는 주로 노로바이러스에 의해 발생합니다. 노로바이러스에 의한 식중독은 토하고, 배가 아프고 설사가 나면서 열이 나거나 머리가 아파 감기 증상처럼 여겨지기도 합니다. 식중독 증상은 달라도 예방하는 방법은 다르지 않습니다. 겨울에도

- ❀ 손씻기,
- ❀ 음식은 익혀 먹고,
- ❀ 끓여먹는 습관 잊지 마세요!!



기침 예절은 이렇게!



10,000개

2,000,000개

기침이나 재채기로 나오는 인플루엔자 바이러스는 침이나 분비물 등과 함께 멀리, 그리고 평소 호흡할 때보다 많은 양이 배출됩니다. 기침할 때 나오는 바이러스 수는 만개, 재채기를 할 때 나오는 바이러스 수는 2백만 개이고 기침을 할 때 1.5~3m, 재채기를 할 때는 3~5m까지 날아갑니다. 따라서 기침 예절을 지켜야 하는 이유가 여기에 있습니다.

기침 예절은 이렇게...

기침이나 재채기를 할 때,
팔이나 휴지로 입과 코를 막고
사람이 있는 쪽과 반대 방향
으로 얼굴을 돌린 상태에서
하는 것이 바로 기침 예절입니다.



음주 예방 교육

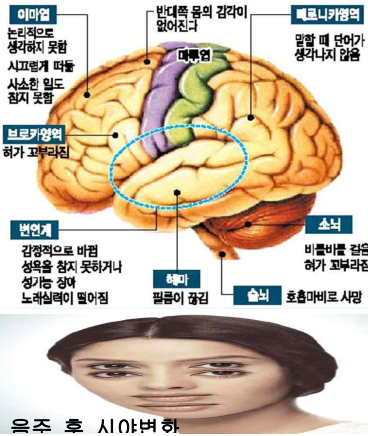
혈중 알코올 농도가 신체 행동에 미치는 영향 (단위: %)

0.02~0.05	졸음 · 긴장해소
0.05~0.1	기분이 좋고 말이 많아지며 사회적 억압감 감소
0.1~0.2	말이 둔해지고 평형감각 · 판단력 · 집중력 · 기억력 둔화
0.2~0.3	평형 · 언어장애 심해지고 구토, 흥분, 물 떨림
0.3~0.4	의식 · 기억력 상실
0.4 이상	호흡정지, 혼수, 사망

* 음주운전 단속 기준
0.049%까지 음방,
0.05~0.099% 면허 정지,
0.1% 이상 면허 취소



알코올이 뇌에 미치는 영향



음주 후 시야변화

□ 알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취 효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 **술은 음료수가 아니라 약물이다!**

□ 왜 취할까?

술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데히드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀어지면서 술에 취한 현상이 나타난다.

□ 술이 학생들에게 미치는 해로움

1. 뇌세포 손상 - 학습 기억 능력 손상(손상된 뇌세포는 재생되지 않음)
2. 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
3. 성호르몬 분비 저하
- 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
4. 청소년 비행 유발 - 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 전행하는 통로가 될 수 있다

□ 술에 대한 나의 다짐

1. 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
2. 나는 스트레스가 쌓이면 운동을 하든지 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
3. 나는 술의 권유를 거절할 수 있다.
4. 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.

건강한 겨울 나기



- 출처: 질병관리청

양성평등

“여자가 00하고 그래~”

“남자가 00하고 그래~”

이런 말 들어본 적 있나요?

기분이 어땠나요?

왜 이런 말을 하는 것 같나요?

이 말은 여자와 남자가 성별에 따라 정해진 역할과 행동이 따로 있다고 생각하는데서 출발합니다.

여자가 할 수 있는 일, 남자가 할 수 있는 일이 각각 정해져 있다는 겁니다.

하지만 ‘여자라서, 남자라서, 00해야 한다’는 생각은 우리의 행동을 제약합니다. 우리는 모두 자기만의 특성이나 개성이 있는데 이러한 ‘성역할 고정관념’에 따르면 ‘여자는 여자답게, 남자는 남자답게’ 행동하기를 강요받게 됩니다.

여자와 남자는 달라야해!! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다.

또한 나뿐만 아니라, 누구든 성역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다.

때문에 고정된 성역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 ‘차별’입니다.

성역할 고정관념에서 벗어나 ‘나를 나답게, 자유롭게’ 행동하고, 성별을 포함한 외모, 장애, 출신지역 등에 기반을 둔 혐오표현을 사용하지 않으며, 모든 사람들을 존중하고 배려하는 사회를 만들어가는 건 어떨까요?

여자다운 게 어땠어?
남자다운 게 어땠어?

□ 양성평등 10계명

- 가족 구성원 간에 남녀 차별 없이 서로 존중한다.
- 집안일은 남녀 구별 없이 온 가족이 함께 한다.
- 가족이 함께 식사하는 시간을 갖는다.
- 상처를 주는 말보다는 긍정적이고 고운 말을 사용한다.
- 임신, 육아, 자녀교육은 부부가 함께 한다.
- 다양한 가족의 형태를 인정한다.
- 중요한 가정사는 가족회의를 통해 결정한다.
- 각자의 취미활동 및 사회활동을 존중한다.
- 잘못은 솔직히 인정한다.
- 가족 간에도 감사의 표시를 자주 한다.

2020. 12. 31.

부귀중학교장

