



코로나19 감염증

예방을 위한 일상생활수칙

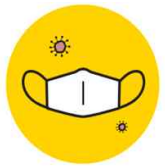
싱그러운 초록빛의 6월이지만 코로나19로 인하여 학교생활에 많은 어려움이 있습니다.

코로나19 예방과 건강하고 안전한 학교생활을 위해 우리 모두 생활수칙을 잘 지키기로 약속해요!!!



1. 올바른 손씻기

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



2. 마스크 착용은 필수

- 등교 ~ 학교생활 중 마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입과 코 완전히 가리기
- 마스크를 손으로 만지지 않기
- 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗기**
- 예비용 마스크 가져오기 (오염, 분실 시 사용)



3. 학교에서 생활 속 거리두기

- 복도 등에서는 **2m 정도** 유지하기 (양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- * 급식시간 일정 **거리두고 밥 먹기, 친구와 이야기 하지 않기**
- **신체접촉하지 않기**(악수, 어깨동무 등)
- 물컵 등 **개인물품 사용하기**



4. 코로나19 의심증상 시 대처방법

- * 등교전 '학생건강상태 자가진단'제출
- 의심증상이 하나라도 있다면 등교 하지 말고, 보건소나 선별진료소 연락 후 방문(담임선생님께 연락하기)
- 학교에서 이상이 있을 때 담임선생님 께 말씀드리기
- 보호자에게 연락 후 선별진료소 방문 안내
- 증상이 사라지면 등교:보호자확인서 제출하면 출석인정

비누거품으로 꼼꼼하게

손만 잘 씻어도 많은 감염병을 예방할 수 있습니다

손씻기 6단계



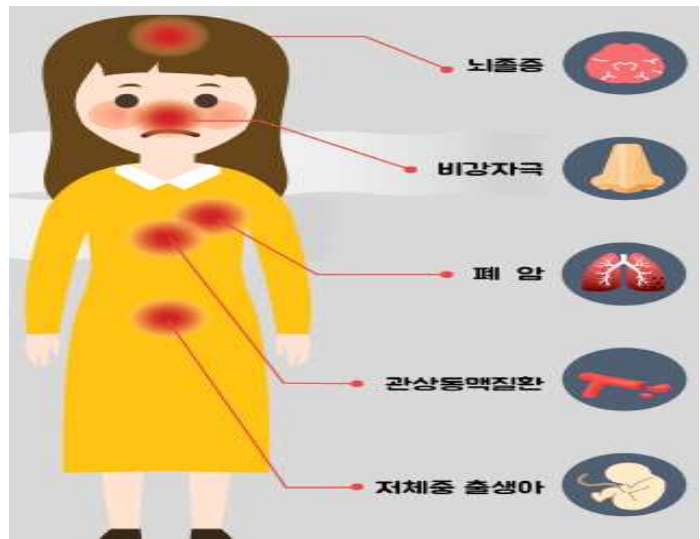
부모님과 함께 하는 흡연예방

간접흡연 바로알기

간접흡연은 본인이 직접 흡연하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것으로 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'입니다.



간접흡연의 위해



치아 건강

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자와 하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.

구강건강관리지수 높이는 생활수칙

'나의 치아 상태는 어떠한가?' 거울을 열심히 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요!

■ **올바른 칫솔질** - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**으로 닦습니다.



식품 선택

-GOOD! : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요!
-BAD!! : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안 돼요!

■ **거울 보기** - 스스로 점검을 수시로!

■ **정기검진** - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 치아 홈 메우기

■ **나쁜 습관 버리기** : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등
<출처 : 문화일보>

칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦으시나요?

건강한 치아를 가지기 위해서는 칫솔질할 때 단순히 치아만 닦아서는 2% 부족한 것 혹시 아시나요?

몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있습니다. **치아, 잇몸, 턱관절** 이 3가지 요소가 조화를 잘 이루어야 행복한 식사와 아름다운 미소를 지을 수 있습니다.

스트레칭으로 건강 지키기

디지털 피로 증후군 예방

디지털피로는 현대인들이 컴퓨터, 스마트폰 등과 같은 각종 디지털 기기를 장시간 사용함에 따라 나타나는 만성 스트레스 상태로 디지털 피로가 누적되었을 때 나타나는 각종 현상을 **디지털피로증후군**이라 함.

코로나 여파로 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 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 인다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 돌려준다



원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 꼭지 킨 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

대기오염(황사,미세먼지)

미세먼지 이기는 건강 수칙

'미세먼지'란?

우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄화수소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.