



## 코로나19 감염증 즐거로운 학교생활

코로나19 예방과 건강하고 안전한 학교생활을 위해 등교 전 가정에서 자녀의 체온 측정 등 건강상태를 점검하고 자가진단 설문에 응답 후 등교시켜주시고 예방수칙을 꼭 지켜주시기 바랍니다.

**1. 가정에서 자녀의 코로나19 자가진단은 언제 해야 할까요?**

- ① 등교 전날 저녁
- ② 취침 시간 전
- ③ 등교 당일 아침

자가진단은 **등원·등교 당일 아침** 해주셔야 합니다.

체온 측정, 호흡기 증상 및 기타 증상을 확인해주세요.

**2. 자녀를 등교 시키지 않고 담임 선생님께서 알려야 하는 상황으로 알맞은 것을 모두 골라주세요.**

- ① 37.5°C 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타남
- ② 해외여행을 다녀왔거나 확진자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받음
- ③ 가족(동거인) 중 자가격리 통지서를 받은 사람이 있음

정답은 **1번, 2번, 3번 모두**입니다.

보기로 제시된 3가지 상황 모두 자녀를 등교시키지 않고 학교에 알려주어야 합니다.

- ♣ 고강도 '생활 속 거리두기' 실천
- ♣ 개인 및 집단 방역수칙 준수 (특히 마스크 착용, 손씻기)
- ♣ 많은 사람이 모이고 밀폐·밀집·밀접 장소나 시설 방문 금지
- ♣ 대·소모임 포함, 예배 등 종교모임 자제
- ♣ 확진자 동선과 일치하는 고위험시설 방문자는 선별 진료소 방문·검사 실시

## 여름철 건강관리 10계명

<b>1. 수분을 잡아라</b>	<b>2. 청결하도록 더 노력하자</b>
 <p>☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취(미지근한 물)</p>	 <p>☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기</p>
<b>3. 냉장고를 과산하지 말자</b>	<b>4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질</b>
 <p>☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</p>	 <p>☞ 차가운 우유나 찬물 찜질</p>
<b>5. 실내의 온도차는 적당히</b>	<b>6. 일사병을 조심하자</b>
 <p>☞ 냉방병 예방을 위해 실내의 온도 차를 5°C정도 유지</p>	 <p>☞ 운동할때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스</p>
<b>7. 꼼꼼히 자외선 차단</b>	<b>8. 열대야 극복하기</b>
 <p>☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</p>	 <p>☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕</p>
<b>9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자</b>	<b>10. 비타민과 단백질을 챙기자</b>
 <p>☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발</p>	 <p>☞ 열량 보충으로 단백질섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취</p>

## 부모님과 함께하는 양성평등 일상 속 성차별 언어, 성평등하게!

### '여자가, 남자가' 대신 '사람이'를 넣어서 어색하면 성차별 언어!

- 여자가~, 남자가~ ▶ **사람이~**
- 여직원, 여배우... ▶ **'여' 제거**
- 여자고등학교 ▶ **고등학교**
- 그녀 ▶ **그**
- 스포츠맨십 ▶ **스포츠정신**
- 샐러리맨 ▶ **회사원**
- 개그맨 ▶ **코미디언**

### 사랑하는 가족, 평등한 호칭으로 불러주세요!

- 외가 ▶ **어머니본가**
- 친가 ▶ **아버지본가**
- 외할머니/친할머니 ▶ **할머니**
- 서방님, 도련님, 아가씨 ▶ **OO님, OO씨**
- 집사람, 안사람, 바깥사람 ▶ **배우자**
- 미망인 ▶ **유가족**

### 아직 익숙치 않은 단어들, 나 먼저 실천해보요!

- 버진로드 ▶ **웨딩로드**
- 낙태 ▶ **임신중단**
- 폐경 ▶ **안경**
- 처녀막 ▶ **질막**
- 저출산 ▶ **저출생**
- 외조, 내조 ▶ **배우자의 지원, 도움**
- 처녀OO ▶ **첫OO (ex. 처녀작, 첫작)**

### 더 좋은 문화를 위해 성평등 언어로 바꿔주세요!

- 몰래카메라 ▶ **불법촬영**
- 리벤지 포르노 ▶ **디지털 성범죄**
- 맘스레이션 ▶ **어린이 승차장**
- 맘카페 ▶ **육아카페**
- 마이캅 ▶ **아이안전지킴이**

### 이 단어도? 다시 보게되는 단어

- 유모차 ▶ **유아차**
- 분자 ▶ **윗수**
- 분모 ▶ **아랫수**
- 수유실 ▶ **아기 침대**
- 효자 상품 ▶ **인기 상품**

## 모기를 조심해요!



1. 문과 창에 방충망을 설치해주세요.
2. 살충제 및 모기향 사용 시 취침 장소를 밀폐시킨 후 사용하고 취침전 환기시켜 주세요.
3. 향수나 화장품 사용은 자제하여 주세요.
4. 야외활동 후 반드시 샤워를 하고 땀을 제거하세요.

## 부모님과 함께하는 약물오남용 예방 학생들이 술을 마시면 왜 위험한가?

### 술의 대사과정



술의 대사과정은 위의 그림과 같이 이루어집니다. 그러나 청소년은 아직 장기가 덜 성숙하기 때문에 지속적인 술의 섭취는 어른과 달리 아래와 같은 문제점을 일으킬 확률이 높습니다.

### 청소년 음주 문제점



1. 뇌기능저하 → **학습능력이 떨어짐**
2. 성장호르몬 분비억제 → **키가 안 자람**
3. 성호르몬 분비감소 → **2차성징이 늦어짐**
4. 판단력저하 → **각종 사고의 가능성 높아짐**

## 장출혈성대장균 감염증 예방 수칙

- 다음과 같은 예방수칙을 반드시 지켜주세요! -

흐르는 물에  
비누로 30초 이상  
손씻기

음식 익혀먹기

물은 끓여 마시기

설사증상이  
있는 경우  
조리하지 않기

채소, 과일은  
깨끗한 물에 씻어  
껍질 벗겨 먹기

위생적으로 조리하기  
(칼, 도마 조리 후 소독,  
생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용 등)