

## 1. 감염병 예방

### ▶ 코로나 19 예방

#### <보호자 및 가족준수 사항>

- 매일 아침 자녀가 등교하기 전 체온과 호흡기증상 유무를 확인합니다.
- 다음의 경우에는 등교를 시키지 않고 담임선생님에게 알립니다.
  - 37.5℃ 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 나타난 경우
  - 해외 여행을 다녀왔거나 국내 코로나19 집단발생과 연관된 경우
- 자녀가 등교 중지된 경우 보호자께서는 반드시 다음의 내용을 준수하도록 자녀에게 교육합니다.
  - 바깥 외출 금지, 식사는 혼자서 하기
  - 가능한 독립된 공간에서 혼자 생활하기
  - 방문은 닫은 채 창문을 자주 열어 환기시키기
- 등교중지 중인 학생의 가족은 다음의 생활수칙을 준수합니다.
  - 등교중지 중인 학생의 건강상태(발열, 호흡기증상 등)를 매일 주의 깊게 관찰합니다.
  - 등교중지 기간에 최대한 등교중지 중인 학생과 접촉하지 않도록 합니다.
  - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉을 금지합니다.
  - 외부인의 방문도 제한합니다.
  - 등교중지 중인 학생과 독립된 공간에서 생활하시고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기를 시킵니다.
  - 개인 물품(수건, 식기류 등)을 사용하도록 하며, 화장실, 세면대를 공용으로 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제)하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.

### ▶ 평상시 감염병 예방

- 감염병 유행은 개학 초기에 많이 발생합니다. 단 한 명의 환자 발생으로도 집단 유행이 일어 날 수 있습니다. 본인 건강은 물론 함께 공부하는 다른 학생들의 안전을 위해 개인위생 수칙을 잘 지키고, 예방접종을 철저히 해야 합니다.
- 감염병에 걸렸거나 의심될 경우 즉시 의사의 진찰을 받고, 진단받은 경우 담임선생님께 감염병 발생 여부를 알립니다.(등교중지: 의사소견서 제출-출석인정 처리)
- 증상이 생기면 학교나 학원에서 집단발병을 예방하기 위해 일정기간 등교나 등원하지 않습니다.

## 2. 성교육(성폭력 예방)

◆ 성교육은 올바른 성 의식을 갖게 하여 합리적이고 인격적인 성 행동을 하도록 돕는 교육입니다. 학교에서는 매년 성교육 계획에 의해 담임 및 보건교사와 함께 관련교과, 창의적 체험활동 시간 등을 활용하여 연간 15차시 이상의 성교육을 실시합니다.

**부모님! 아이와 함께 성장해 주세요.**

▶ **우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.**

- 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
- 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.

▶ **엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요**

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

▶ **이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.**

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 하지 않는 것이 좋습니다.

### ◆ 성범죄자 알림e 스마트폰 앱 활용 안내



① 앱스토어에서  
'성범죄자 알림e'  
앱 검색



② 본인인증



③ 지도검색



④ 성범죄자 확인

### ◆ 디지털 성범죄란?

휴대폰, 컴퓨터, 인터넷 등 우리가 살아가는 디지털환경에서, 혹은 그것을 매개로 발생하는 다양한 유형의 성범죄를 종합적으로 일컫는 말로 불법촬영이나 소비(불법촬영물을 보는 것) 또는 복사를 말합니다.

## ■ 카메라 등을 이용한 촬영

### 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제14조

카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 그 의사에 반하여 촬영하거나 그 촬영물을 반포·판매·임대·제공 또는 공공연하게 전시·상영한 자는 **5년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금**에 처한다.

#### - 디지털 세상에서 위험에 처했을 때

가. 피해 알아차리기

나. 상담하기 “말해도 괜찮아”

다. 신고하기: 도와줄 수 있는 어른(부모님, 선생님, 경찰, 등등)

라. 디지털범죄 상담 또는 신고할 수 있는 곳

-여성가족부 디지털성범죄 피해자지원센터 02-735-8994

(<https://www.women1366.kr/stopds>)

-한국사이버성폭력대응센터 02-817-7959 긴급전화 1366

#### ◆ 청소년 음란물 중독 예방

- 컴퓨터에 저장돼 있는 음란물을 모두 삭제하고 유해차단 프로그램을 설치합니다.
- 그린 I-Net [www.greeninet.or.kr](http://www.greeninet.or.kr) 에서 무료로 다운받아 사용가능
- 공부방에 컴퓨터가 있다면 거실로 컴퓨터를 옮기세요.
- 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 꼭 지키세요.

##### 〈음란물을 보는지 ‘판별법’〉

- 인터넷에 접속하는 시간이 갑자기 많아지거나 한밤중에 잠을 자지 않고 인터넷을 한다.
- 컴퓨터에 수록된 파일 가운데 확장자가 ‘GIF’나 ‘JPG’ 등으로 끝나는 그래픽 파일이 많다.
- 신용카드 청구서에 알지 못하는 내용과 금액이 청구된다. - 청구업체의 이름이 명시되어 있지 않고 ‘web.site’ 등으로만 적혀 있는 경우 (음란물업체들은 회사명을 명확히 표시하지 않음)
- 방으로 들어가면 순간적으로 컴퓨터를 끄거나 화면을 바꾸는 등 당황해한다.

##### 〈아이가 음란물을 보고 있는 걸 알았을 때는〉

음란물은 우연히 접하지만 다음부터는 의도적으로 찾게 되는 것이 문제입니다. 하지만 청소년기의 자연스런 모습으로 받아들이고, 다그치기 보다는 열린 마음으로 자녀들과 자연스럽게 대화하며 음란물이 왜 나쁜지 서로 이야기하는 것이 좋습니다.

### 3. 함께 하는 양성평등 교육

#### ◆ 양성평등은 가정에서부터 출발합니다. ◆

적절한 지식과 가치관을 가르쳐주는 성교육은 자녀들이 잘못된 정보로 인해 무책임한 행동을 하는 것을 예방하고 책임 있는 행동을 하게 합니다. 양성평등(兩性平等)이란, 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 갖는 것을 말합니다. 양성평등 교육은 학교현장에서 뿐만 아니라 가정에서도 함께 실천되어야 할 중요한 내용입니다.

양성평등 교육은 양성 중 어느 특정성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 가지지 않는 것을 목표로 합니다. 또한 생물학적 차이를 사회·문화적인 차이로 직결시키지 않으며, 남녀 모두에게 잠재되어 있는 특성을 충분히 발휘하여 자신의 자유 의지로 삶을 계획하고 세상을 볼 수 있도록 도와주는 것을 말합니다.

#### - 양성평등을 실천을 촉진하는 생각들

- 집안 살림은 가족이 함께 분담한다.
- 행복은 남성과 여성이 함께 노력해서 이룰 수 있다.
- 여자나 남자 모두 능력과 적성에 맞는 직업을 찾아야 한다.
- 남녀가 똑같이 일을 하는 경우 승진, 임금의 기회도 동등하게 주어져야 한다.
- 21세기에 한국이 한 단계 업그레이드 된 선진국이 되기 위해서는 경제 성장 뿐 아니라 선진적 시민 의식을 갖추어야 하는데 그 중 하나가 양성평등이다.

#### - 가정에서의 자녀교육

● 딸을 섬세하면서도 당당하게 키우는 방법	● 아들을 씩씩하면서도 따뜻하게 키우는 방법
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여자니까, 또는 여자아이답지 못하다 등의 성 고정관념이 반영된 말을 하지 않습니다.</li> <li>- 미인 콤플렉스를 가지지 않도록 내면의 아름다움에 대해 알게 합니다.</li> <li>- 기존의 여성 가치인 얌전함과 예의 바른 행동 사이에는 차이가 있음을 알게 하여 소신껏 자신의 의견을 말하고 행동하면서도 무례하지 않도록 지도합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사내답다, 남자답다 등의 성적 고정관념이 반영된 말을 하지 않습니다.</li> <li>- 아들에게도 스스로 집안일을 거들게 함으로써 사회인이 되었을 때 갖춰야 하는 품성을 알게 합니다.</li> <li>- 동화나 드라마, 광고에 나오는 성적 고정관념에 대해 분석할 수 있는 힘을 길러줍니다.</li> <li>- 기존의 남성가치인 씩씩함이 남을 무시하는 강함이나 무례가 같지 않음을 알게 합니다.</li> </ul>

## 4. 흡연예방교육

### ▶ 청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높으므로 부모 자신이 담배를 피우면 사랑하는 자녀의 생명을 그만큼 단축시키는 결과가 되므로 의식 전환이 필요합니다.

담배에 대한 호기심이나 또래 집단으로부터의 유혹 및 압력에 이겨내도록 부모님의 분명하고 단호한 신념을 보여주고, 그 신념이 자녀와 일치하도록 노력해 주시기 바랍니다.

1. 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!!  
(금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다)
2. 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
3. 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않기를 바랍니다.
  - ➡ 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
  - ➡ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
4. 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
5. 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
6. 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요! 청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

### ▶ 흡연 예방 건강 지킴이가 되어주세요!

「국민 건강 증진법」에 의하면 학교 건물은 운동장을 포함한 **절대금연구역**으로 지정하여 운영하고 있습니다. 우리의 청소년은 나라의 기둥이며 미래입니다. 그러나 현재 **청소년 및 여성 흡연인구는 꾸준히 증가**하고 있는 실정입니다. 청소년 흡연은 우리나라의 미래를 짊어질 세대라는 점에서, 여성 흡연은 태어날 2세의 건강에 유해하므로 그 피해는 일반 성인보다 더 크다 하겠습니다.

이에 우리 아이들을 흡연의 유혹으로부터 지키고, 간접흡연의 위험으로부터 보호할 수 있는 “**건강지킴이**”가 되어주시길 부탁드립니다.

## 5. 비만예방

### - 주식을 통곡식과 녹황색 채소를 중심으로

비타민과 미네랄인 미량영양소가 부족한 경우가 우리 아이들의 2/3입니다. 이를 배부른 영양실조라 하는데 미량영양소가 부족하면 인체독성이 증가하고 각종 생활습관병에 걸릴 가능성이 높고 비만 치유도 어렵습니다. 이를 해결하는 가장 쉬운 방법이 주식을 현미를 중심으로 한 통곡식과 녹황색 채소를 중심으로 하는 것입니다. 최근 많이 개선되기는 했으나 비만 아동인 경우 백미와 하얀 밀가루를 상대적으로 많이 섭취하는 경향이 있습니다.

### - 어린이 야외놀이의 중요성

어린이는 청소년보다도 더 신체활동이 많아야 정상 발육을 하는데 우리나라 어린이의 2/3가 신체활동의 부족한 것으로 추정됩니다. 신체활동이 부족하면 비만뿐 아니라 인체 미세한 영역에서 여러가지 문제에 노출되는데 그 대표적인 사례가 시력 저하, 알레르기비염, 정서행동이상, 아토피피부염과 각종 알레르기 등 다인자 질환인 생활습관병의 급증입니다. 눈 건강 하나를 살펴보면 ‘자외선과 멜라닌 색소’ ‘하체근육과 체온’ 등과 긴밀한 관계를 가지고 있어 어린 시절 야외 생활 부족은 시력 저하의 요인으로 작용하고, 50~60대에는 백내장이나 녹내장에 걸릴 가능성을 높이는 요인으로도 작용합니다.

어린이의 야외놀이는 정상 발육 뿐 아니라 자연과의 교감을 통해 여러 가지를 배우는 학습 기회의 장이고, 또래 아이들과 어울리며 관계를 익히는 등 그 중요성이 큼니다. 하지만 야외 놀이가 절대 부족할 뿐 아니라 야외 신체활동을 늘리기가 매우 어려운 조건에 처해 있습니다.

어린이의 야외 놀이를 늘리기 위해 온 사회가 함께 노력하지 않으면 어린이 건강증진 및 비만예방과 관리는 어려움에 직면하게 될 것입니다.

### - 세계보건기구 비만대책 위원장의 비만방지 10계명

- ▶ 한국식 식단유지
- ▶ 지방 5g 이하, 나트륨 2000mg, 당류 50~100g이하 섭취(지방, 당류 섭취제한)
- ▶ 야채와 과일 하루 400g 섭취
- ▶ TV를 보거나 걸어 다니며 음식 먹지 않기
- ▶ 하루 1시간씩 걷기
- ▶ 건강일지 쓰기
- ▶ 금연
- ▶ 회식, 파티를 자주 갖지 않기
- ▶ 지나치게 빨리 체중을 줄이려 하지 말 것 - 1주일에 1kg이 적당
- ▶ 비만은 병이며 그것도 매우 장기적인 투병이 필요한 병이라는 것 인식하기