

중앙방역대책본부에서는 코로나19 감염 확산 예방을 위해 국민 개개인이 방역의 주체로서 경각심을 가지고 12개 영역에서 위험도가 낮은 일상생활을 생활화하도록 하고 있습니다. 안내에 따라 안전한 일상생활을 통하여 코로나19 감염 예방에 최선을 다할수 있도록 합니다.

#### ◇코로나 19 감염예방 개인 방역 수칙

- 3밀 피하기 (밀집, 밀폐, 밀 접촉 피하기)
- 지속적으로 사람 간 2m 거리 유지하기
- 다중이용시설 및 거리두기가 어려운 실외에서도 항상 마스크를 착용하고, 침방울이 발생하는 행위 자제하기
- 식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제를 이용하여 손 소독하기
- 기침예절 지키기
- 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기

#### ◇1. 외식할 땐 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 위험도가 매우 높은 클럽, 감성주점, 헌팅포차 등은 가지 않습니다.(3밀 : 밀집, 밀폐, 밀접촉 + 비 마스크 )
- ▶ 위험도가 매우 높은 뷔페 등은 가지 않습니다.
- ▶ 사람 많고, 복잡한 식당 가지 않기 (3밀 + 비 마스크)
- ▶ 외식 시 상시 환기가 가능하고, 테이블 간격이 넓고, 다른 사람과 충분한 거리 두기가 가능한 곳에서 식사해야 위험도가 낮아집니다
- ▶ 배달·포장하여 가족과 집에서 식사하는 외식이 가장 위험도가 낮습니다.

#### ◇2. 운동은 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 실내에서 마스크 착용이 어렵고, 여러 사람이 함께하는 격렬한 운동은 매우 위험합니다. (줄바, 태보, 스피닝, 탁구, 겨루기 운동 등 )
- ▶ 실내에서 마스크 착용하고, 다른 사람과 거리를 두고 혼자 운동하는 근육운동이나, 소독된 도구 운동은 위험도가 중간입니다.
- ▶ 실외에서 다른 사람과 거리 두기 가능한 조깅, 산책 등이 가장 위험도가 낮습니다.

#### ◇3. 노래는 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 노래 부르기는 마스크 착용이 어렵고, 침방울 발생이 많은 활동이니 밀폐, 밀집된 장소에서는 노래 부르기 해서는 안됩니다.
- ▶ 거리 두기 가능, 환기 가능한 곳에서 노래 부르기도 중간 정도로 위험도가 높습니다.
- ▶ 노래 부르기는 높은 위험도의 활동입니다. 혼자 있는 곳에서 노래 불러야 위험도가 낮아집니다.

#### ◇4. 종교 활동은 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 반드시 마스크를 착용합니다.
- ▶ 노래 부르기, 공용 책 사용, 악수, 식사하지 않는 범위에서 참여해야 합니다.
- ▶ 오래 머무르지 않고, 거리두기를 실천합니다.
- ▶ 소규모 모임, 수련회 등 모임 행사 참여에 주의합니다.
- ▶ 종교 활동은 위험도가 중간이상의 높은 활동이니 주의가 필요합니다.

#### ◇5. 모임 행사는 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 마스크를 착용하지 않고 오랜 시간 대화, 음식물 섭취 시 위험도가 높아집니다.
- ▶ 밀폐, 밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간모임 및 행사를 하면 위험도가 높아집니다.

- ▶ 마스크를 착용하지 않거나 거리 두기가 불가능한 상태에서 대화를 오래 나누는 활동도 위험도가 높습니다.
- ▶ 꼭 필요한 경우 거리 두기 실천, 음료 마시는 시간 이외에 마스크 착용해야 위험도가 낮아집니다.

#### ◇6. 목욕·사우나·찜질은 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 목욕, 사우나 찜질은 마스크 착용이 어려운 활동이므로 위험도가 높습니다.
- ▶ 밀폐 밀집된 공간에서 불특정 다수가 대화, 음식을 섭취하거나 다중이 이용하는 물건 사용 시 위험도가 매우 높아집니다.
- ▶ 밀폐된 공간이지만 다른 사람과 거리 두기하고, 대화 자제하면 위험도가 중간 정도로 낮아집니다.
- ▶ 실외에서 다른 사람과 거리 두기하고, 대화를 전혀 하지 않아야 위험도가 낮아집니다.(노천온천 등)

#### ◇7. 미용·뷰티 서비스는 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 종사자 및 이용객이 마스크를 착용하지 않고, 가까운 거리에서 미용 서비스 등을 제공하면서 오랜시간 대화하거나, 종사자 이용객이 마스크를 착용하지 않고, 불특정 다수와 장시간 머무르며 다수가 만지는 책 등을 보면 위험도가 높습니다.
- ▶ 종사자가 마스크 착용하고, 이용자가 마스크 착용하지 않았지만 장시간 밀접촉이 이어져도 위험도가 높습니다.
- ▶ 종사자, 이용자 모두 마스크 착용하고, 대화하지 않고, 다른 사람과 접촉 시간이 짧은 경우 위험도가 낮아집니다. (예약하고 혼자 서비스받기 등)

#### ◇8. 쇼핑할 땐 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 판촉 설명회, 홍보관에서 장시간 물건 설명 듣기, 시식 행사 등은 위험도가 높습니다.
- ▶ 중 대형마트, 백화점, 아울렛 등도 중간 위험도가 있습니다. (밀집, 밀폐, 다수와 장시간 머무르기)
- ▶ 마스크를 쓰고 중소 슈퍼, 편의점에서 짧은 시간에 쇼핑은 위험도가 낮습니다.

#### ◇9. 독서·공부 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 카페 등에서 마스크를 착용하지 않고, 식사 음식 섭취하는 공간에서의 공부는 위험도가 높습니다.
- ▶ 300인 이상 밀집, 밀폐된 불특정 다수가 오랜 시간 머무르는 대규모 학원에서 공부는 마스크를 착용해도 위험도가 높습니다.
- ▶ 강의실에서 밀접 접촉이 있고, 마스크를 안 쓴 강사와 학생이 있어도 위험도가 높습니다.
- ▶ 다른 사람과 거리 두기가 가능하고, 지속적으로 마스크를 착용하고, 음식 음료 섭취를 하지 않아야 안전합니다. (독서실, 도서관)

#### ◇10. 게임 할 땐 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 게임할 때 밀집, 밀폐된 공간에서 음식을 먹거나, 소리 지르는 행동이 동반된 경우 위험도가 높습니다.
- ▶ 마스크를 착용하지 않고 다른 사람과 거리 두기 가능한 공간에서 대화하지 않고, 혼자 하는 게임이 위험도가 낮습니다.

#### ◇11. 관람할 땐 이렇게 해야 안전합니다!

- ▶ 밀폐 밀집된 공간에서 공연 관람하면서 음식 먹고, 소리 지르는 행동이 동반된 관람이나, 실내외에서 불특정 다수가 오랜 시간 음식음료 섭취하거나 응원구호 외치는 활동이 동반된 관람은 위험도가 높습니다.
- ▶ 마스크를 착용하고, 다른 사람과 거리 두기가 가능한 공간에서는 응원, 구호, 음식 음료 섭취를 하지 않아도 위험도가 중간이상이니 주의가 필요합니다.
- ▶ 마스크를 지속 착용하고, 다른 사람과 거리 두기가 가능한 공간에서 혼자 관람하는 것이 위험도가 낮습니다. (박물관, 미술관 등)

## 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 코로나19, 『건강생활수칙』

<b>1. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신선 과일·채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상), 물은 충분히 마시기</li> <li>• 단백질 식품 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)</li> </ul>
<b>2. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레칭, 간단한 체조, 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분 아동은 하루 1시간)</li> <li>• 짬짬이 일어나서 움직이기, 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이기</li> <li>• 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)</li> </ul>
<b>3. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면, 식사, 운동 등 규칙적인 생활과 가족, 친구, 이웃과 소통하기</li> <li>• 공신력 있는 기관·전문가의 정보에 집중하기</li> <li>• 충분한 수면, 게임·SNS·동영상 등 시간 조절하기</li> </ul>
<b>4. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 체중 유지, 금연, 예방접종, 정기검진 등 건강관리</li> <li>• 약품 구비상태 확인, 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기</li> <li>• 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기</li> </ul>

※ 아플 땐 등교하지 않고 1339에 문의하고, 증상이 없어지면 등교합니다.!

## 2.

### 성희롱·성폭력예방 및 양성평등 교육

성교육은 성과 관련된 생리학적 지식과 함께 성에 대한 올바른 태도를 가지게 하여 건전한 인격을 형성하도록 하는 인간교육입니다. 그렇기 때문에 성교육은 자녀들이 태어나면서부터 가정에서 부모님과 자연스럽게 시작해야 하는 것입니다. 우리는 누구나 성폭력의 피해자가 될 수 있을 뿐만 아니라 가해자도 될 수 있습니다. 학교와 가정의 연계지도를 통해 청소년기 올바른 성 판단력을 키워 바람직한 성인으로 성장할 수 있도록 가정에서의 적극적인 협조 부탁드립니다.

## 1. 성희롱·성폭력 없는 안전한 학교 만들기

우리의 아이, 이런 환경 속에서 자라야합니다.

성폭력 가해자는 아는 사람일 가능성이 높으며, 아이들에게 가장 위험한 사람은 모르는 사람이 아니라 친구나 가족, 이웃일 수 있습니다. 또한 가해자는 아이들에게 접근하기 위해 믿을 만한 사람으로 보이기 위한 노력을 합니다. 또한 대부분의 아동성폭력은 아동의 집, 학교 등 아동과 근접해 있는 곳에서 발생되기 때문에 가정, 학교 등 일상생활에서부터 예방이 이루어져야합니다.

## 1. 성폭력이란?

성과 관련하여 상대방의 동의 없이 행해지는 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력이다.

## 2. 성폭력의 발생장소(통계자료)



<출처: 여성가족부>

## 3. 자주 발생하는 또래 성폭력·성희롱 행동은?

- 가. 야한 말이나 사진, 동영상 카카오톡, 밴드로 보냄
- 나. 성장이 빠른 친구의 몸에 대해 놀리거나 특정 신체부위에 대해 언급
- 다. 여학생의 치마 속을 핸드폰으로 찍어서 친구들에게 돌림
- 라. 장난치는 척하면서 슬쩍 가슴이나 상대방의 생식기를 만짐

☞ 무심코 장난이라고 생각하는 행동들이 성폭력 범죄이며, 처벌 대상임을 자녀들에게 반드시 지도하여야 합니다.

## 4. 성폭력·성희롱 예방을 위한 학부모 지침

- 가. 자녀들이 무엇이나 물어볼 수 있도록 나무라지 마시고 편안한 분위기를 만들어 줍니다.
- 나. 성(性)에 대한 질문을 할 때 자연스럽게, 즉시 그리고 정직하게 가르칩니다.
- 다. 아이들이 평소에 무심히 하는 행동이나 말도 유심히 봅니다.
- 라. 부모님께서 좋은 본보기가 되어 줍니다.
- 마. 남자 또는 여자로 태어난 것에 대한 자부심을 느끼도록 해 줍니다.
- 바. 어른이 되면서 겪는 신체적, 정신적인 변화에 대해 가르쳐 줍니다.
- 사. 성(性)적인 것은 더럽거나 속되며 죄스러운 것이라는 느낌을 갖지 않도록 합니다.

## 5. 성폭력·성희롱 예방을 위한 준수사항

- 가. 자녀가 자주 다니는 곳에서 집을 오가는 길에 위험요소가 있는지 미리 둘러보세요.  
 -성범죄알림e사이트접속(<http://sexoffender.go.kr>)하여 성범죄자 현황파악, 등하굣길 함께 걸어보기, 아파트나 연립주택의 지하실, 옥상, 주차장 등에 혼자 가지 않기.
- 나. 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉을 하면 참고 있지 말고 단호하게 싫다는 의사 표현을 확실히 하며 즉시 자리를 피하도록 알려주세요.
- 다. 호의를 베풀다고 모르는 사람을 따라가거나, 아는 사람이라도 가족이 아닌 경우 단 둘이 집에 있거나 차를 타지 않도록 자주 말해주세요.
- 라. 성 지식에 대해 자연스럽게 알려주고 무엇이 성폭력인지 정확히 알게 해주세요.
- 마. 평소 자녀와 충분한 대화를 통해 무슨 일이든지 부모님께 말할 수 있게 해주세요. 성폭력 발생이 일어난다 하더라도 즉시 부모님께 말하여 조치를 취할 수 있도록 많은 대화를 해주세요.
- 바. 자녀들이 평소 무심히 하는 행동이나 말을 유심히 살펴봅니다.
- 사. 위험 상황을 감지하고 피할 수 있도록 상황에 맞는 표현과 대처방법을 가르쳐줍니다.
- 아. 위급할 때 뛰어가 도움 청할 곳을 알려주고 도움을 받을 수 있는 기관을 함께 익혀둡니다. 성폭력과 관련하여 정보나 도움을 구할 수 있는 기관의 번호를 기억해 주세요.

## 6. 성폭력 피해 시 대처는 이렇게

- 가. 아이를 비난하지 말아주세요. “네 잘못이 아니야”
- 나. 가해자의 키, 인상, 몸의 생김새, 말 행동의 특성을 기억하거나 기록해둡니다.
- 다. 몸을 씻지 않고, 속옷을 종이봉투에 넣어 보관하고 부모님이나 믿을 수 있는 사람에게 피해사실을 알리고 경찰에 신고합니다.
- 라. 법적인 문제와 해결방안을 위해서 원스톱 지원센터 등 전문기관의 도움을 받도록 합니다.
- 마. 자녀가 자발적으로 피해에 대해 이야기 하면 막지 말고, 잘 듣고 공감해 줍니다.
- 바. 가해자, 피해 공간 등 피해 상황을 떠올리게 하는 자극을 피합니다.
- 사. 사건처리 과정에서 자녀를 관련시키지 않도록 합니다.
- 아. 자녀에게 피해사실의 심각성을 부각시키지 말고 가능한 빨리 일상생활로 돌아 갈수 있도록 격려합니다 → 피해자는 물론 가족 포함 심리치료 진행
- 자. 치료와 검사, 증거 채취를 위해서 몸을 씻지 말고 보호자와 함께 병원에 갑니다.  
(48시간이내, 응급피임약은 72시간 안에 사용)

## 7. 성폭력 발생시 도움을 받을 수 있는 곳

- 가. 여성 긴급전화 국번없이 『1366』: 가정폭력, 성폭력, 성매매 등으로 긴급 구조.보호, 상담
- 나. 해바라기 아동센터(아동성폭력 전담센터) T.1899-3075
- 다. 가정폭력, 학교폭력, 여성폭력 피해자 지원 → **전북 해바라기센터 ( 063-246-1375)**
- ◆ 인근에 성범죄자가 살고 있는지 수시로 확인(성범죄자알림e사이트: [www.sexoffender.go.kr](http://www.sexoffender.go.kr))
- ◆ 학교폭력·성폭력신고: 112· 117 <http://www.safe182.go.kr/index.do>
- ◆ 우리학교에서는 성(性)고충상담 창구를 운영합니다.

## 2. 부모님과 함께하는 양성평등 교육

### 1. 성차별이란?

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우, 성을 차별하여 불이익을 주는 것

- 【예】 ① 남자는 짹짹해야 하고 여자는 다소곳해야 한다.  
② 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.

### 2. 성차이

태어날 때부터 서로 다른 생식기를 가지며, 성장하면서 신체적 차이가 나타나는 것으로, 여자는 XX, 남자는 XY 염색체를 가지는 것

- 【예】 ① 여자는 아기를 낳는다.  
② 여자와 남자는 신체 구조가 다르고, 자라면서 그 차이가 더 분명해진다.  
③ 대부분의 남자는 여자보다 근육양이 많아서 남자가 여자보다 힘이 세다.

### 3. 고정관념

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각

- 【예】 남자는 중요하고, 짹짹하고, 용기 있고, 활기찬 일을 하고 여자는 암전하고, 정숙하고, 섬세한 일을 해야 한다는 사회적 고정관념.

혹시 어른의 고정관념과 편견으로 아이들을 힘들게 하진 않았나요?

일상에서 자녀에게 하는 대표적인 성차별 발언들 (양성평등진흥원제공)	
아들에게	딸에게
<p>너는 우리 집안의 대들보야</p> <p>공부를 잘못하면 어떻게 처자식 먹여 살릴래?</p> <p>사내자식이 뭐 그런 걸 가지고 울어?</p> <p>사내자식이 통이 커야지</p> <p>사내다워야 하는 거야</p>	<p>공주같이 예쁜 딸</p> <p>여자니까 옷차림이 단정해야지</p> <p>여자는 인물만 있으면 공부는 못해도 된다</p> <p>여자가 선머슴도 아닌데 왜 이렇게 설쳐?</p> <p>여자애가 칠칠치 못하게</p>

미래의 인간상은 전통적인 성역할에 얽매인 사람이 아니라 기존의 고정된 틀에서 벗어나 자신의 의지와 노력으로 자신의 삶을 자유롭게 결정하는 사람입니다.  
우리 자녀들이 이러한 올바른 생각을 가지고 사회 여러 분야에서 활약하게 될 날을 기대해 봅니다.

#### 4. 가정 내 양성평등은 이렇게

##### 가. 가정 내에서 부부간에 평등하여야 합니다.

평등한 부부란? 남편과 아내가 성적 구분에 의한 역할분담이 되어있지 않고, 필요에 따라 돈벌이, 집안일, 육아, 의사결정을 분담하는 부부이며,

- 1) 남편과 아내의 시간이 동등한 가치를 지니고
- 2) 남성도 여성과 마찬가지로 설거지나 아이를 돌보는 것을 당연하게 생각하며
- 3) 여성도 남성만큼 사회활동과 여가시간을 가질 권리를 주장할 수 있는 부부입니다.

##### 나. 자녀양육, 교육에 있어서 아들, 딸을 차별하지 않고 공평하게 대합니다.

- 1) 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 하십시오.
- 2) 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 3) 가정생활을 영위하고 자녀를 양육하는 것은 남녀 공동의 책임이자 역할이라는 점을 강조합니다.
- 4) 진로, 학업 선택 시 남녀영역이 따로 있다는 고정관념을 배제하고, 자녀의 선택을 존중해 주세요.

### 3.

#### 청소년 흡연 및 약물 오·남용 예방

#### 청소년 흡연, 흡연하는 친구 있으면 18배 급증, 평균수명 16년 단축!! 청소년 흡연 위험

- 청소년기에 흡연을 시작하여 계속 흡연하는 경우 16년 수명이 단축, 폐암 발생률 23배 증가합니다.
- 정자 기형을 유발하여 2세에 나쁜 유전형질을 물려줄 수 있으며, 16세 이하에서 흡연 하는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 경우보다 피해 정도가 3배 더 높습니다.
- 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 몸의 산소 공급을 억제, 뇌의 저산소증을 유발하여 뇌 기능을 억제 시킵니다.

#### 1. 청소년 흡연의 특성

영향 요인	청소년 흡연의 특성
흡연시작 시기	■ 중3-고1 사이에 가장 많이 시작 (최근 연령이 점점 낮아짐)
흡 연 량	■ 남학생의 약 80%, 여학생의 80%정도가 10개피 미만
가족흡연	■ 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
학교생활	■ 불만족 할수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록 흡연을 많이 함.
용 돈	■ 용돈액수가 많을수록, 가정의 경제수준이 낮을수록 흡연율이 높음
학생이 인지하는	■ 부모가 자신의 흡연여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라고 인지하는



부모의 반응	학생일수록 흡연을 많이 함.
부모의 양육태도	■ 거부적-통제적이라고 지각할수록(애정적-자율적인 양육태도에 비교할 때) 흡연을 많이 함.
정 서	■ 불안감이 높고 자아존중도와 자기효능감이 낮을수록, 흡연에 대해 긍정적인 태도를 가질수록, 자기 통제력이 낮을수록 많이 함.

## 2. 청소년 흡연의 영향

- 가. 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커집니다.
- 나. 청소년기 흡연자의 대다수가 성인기 흡연자로 이어지면서, 청소년 흡연자는 잠재적으로 성인 흡연자로서 니코틴 의존도를 증가시키는 원인입니다.
- 다. 다른 약물 남용, 음주, 본드 흡입과 반사회적 행위를 이끌 수 있는 요인이 됩니다.

## 3. 흡연 예방과 약물 오·남용 예방을 위한 부모님의 역할

**청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모님의 역할이 가장 중요합니다.**

- 가. 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오.
- 나. 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- 다. 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
- 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
  - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
  - 흡연 시 발생 하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 부착 한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연)
- 라. 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
- 마. 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다. 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

## 4. 흡연 예방과 약물 오·남용 예방을 위한 ‘NO’라고 말하기

- 담배나 술, 약물을 할 것인지 말 것인지를 결정하는 사람은 나 자신입니다. 여러 명의 친구들과 함께 웃으며 놀다가 갑자기 친구들이 담배나 술, 약물을 권할 수 있습니다.
- 그럴 땐 어떻게 해야 할까요? 아래의 말들을 연습해서 대처 할 수 있도록 함께 해주세요.
- 고마워. 그러나 오늘 저녁은 마시고 싶지 않아.      속이 메스꺼려 술은 안 마시는 것이 좋겠어.
- 난 장염 치료중이어서 술은 마실 수 없어.      폐가 약해서 담배를 피우면 기침을 심하게 해.
- 난 오렌지쥬스가 좋아. 쥬스 마실래.      (요즘 유행하는 게임, 노래 등으로 화제를 바꾼다)

## 4.

## 감염병 관리 교육 및 감염병 예방을 위한 국민행동수칙

### 1. 학교에서 자주 발생하는 감염병

병명	병원체	감염경로	전염 가능 기간 (등교중지 기간 참고)
인플루엔자	인플루엔자 바이러스	인두분비물, 객담 → 비말감염	해열 후 2일 경과까지
수두	수두바이러스	인두분비물 → 비말감염	모든 발진이 딱지가 앉을 때까지(약 7일)
유행성 이하선염	멤프스바이러스	타액 → 비말감염	증상발현 후 5일까지 (이하선종창 소실일 까지)
풍진	풍진바이러스	인두분비물 → 비말감염	발진이 나타난 후 5일까지 (발진 소실일까지)
유행성 각결막염	아데노바이러스	눈곱, 분변 → 접촉감염	주요 증상 소실 후 2일 경과까지
성홍열	A군B군용혈성 연쇄상구균	인두분비물 → 비말감염	치료 시작하고 24시간까지
홍역	홍역바이러스	인두분비물 → 비말감염	발진이 나타난 후 5일까지 (해열 후 3일 경과까지)

## 2. 감염병 발생 시 등교중지 및 출석인정

학생에게 발생하는 주요 법정 감염병 발생 시 등교중지 및 출석인정이 됩니다.

- 법정 감염병 환자, 법정 감염병 의사환자, 법정 감염병 병원체 보유자
- 가. 전염병이 의심되면 등교하기 전에 담임 선생님께 연락한 후 병원에 갑니다.
- 나. 병원 진료 후 감염병 진단을 받으면 담임 선생님께 연락을 하시고 격리 치료를 합니다.
- 다. 치료, 완치 후 병원에서 확인 받은 의사의 진료 확인서를 담임 선생님께 제출하시면 감염병으로 결석한 기간은 출석으로 인정됩니다.

## 3. 감염병 예방을 위한 5대 국민행동수칙

<출처:질병관리본부>

### 감염병 예방을 위한 5대 국민행동수칙

- ① 올바른 손씻기    ② 기침예절 지키기    ③ 음식 익혀먹기  
④ 예방접종 받기    ⑤ 해외여행력 알리기

## 4. 올바른 손씻기 방법

