



# 12월의 보건소식

2020-보건22호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

## 감염병 예방을 위한 생활수칙

- ① 면역력 기르기-규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기
- ② 물 마실 때 개인 컵 사용하기
- ③ 비누로 손 씻기-식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 뒤, 놀이 후
- ④ 외출 후 개인위생 지키기- 양치질, 세수하기, 손, 발 씻기
- ⑤ 감염병 유행 시 사람이 많이 모이는 곳 피하기- 피시방 등
- ⑥ 안전한 음식 먹기- 가급적 가족과 집에서 먹기



## 한파 대비 건강수칙

### ▶ 실내에서는

- 생활습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사하기
- 실내환경: 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기

### ▶ 실외에서는

- 따뜻한 옷 입기: 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기
- 무리한 운동 삼가기
- 외출 전 체감온도 확인하기: 날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기

## 등교 전 수칙 및 코로나19 의심증상 있을 시 대응 방법

### - 건강상태 자가진단 날마다 등교 전 꼭 실시

- 발열 있는 학생은 보호자와 지역 내 선별진료소 방문
- 코로나19 의심증상이 있을 경우 등교하지 않고 선별진료소 우선 방문 후 진료받기
- 의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자동차 이용하기
- 검사결과 음성인 경우, 해외입국자 또는 접촉자가 아니지만 코로나19 임상증상이 지속되는 경우, 집에서 충분히 휴식을 취하면서 경과를 관찰 후 나아지면 등교하기  
(등교중지 기간은 ‘출석인정결석’ 처리 가능)

## 소중한 나!

성폭력이란 상대방의 의사에 반해 힘의 차이를 이용하여 상대방의 성적 자기 결정권을 침해하는 모든 성적 행위를 말합니다.

### ◆ 성폭력 피해 시 도움 주는 기관 ◆

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 전북해바라기아동센터 ☎ 063-859-1375

### ▶ 자존심과 자존감의 차이

- 자존심: 남에게 굽히지 않고 스스로 품위나 가치를 지키려는 마음
- 자존감: 자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음

### ★ 자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기( ‘나는 소중한 사람’ )
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

## 간접흡연만으로도 피부는 괴롭다.

담배 연기 속에 다량 함유된 니코틴 성분은 뿌루지와 여드름 등 염증성 피부질환을 유발하고, 진피층의 콜라겐 감소로 인한 급격한 탄력저하 및 노화, 피부 고유의 수분손실과 비타민 파괴로 인한 피부건조증 및 색소침착 등 다양한 피부 문제를 일으킨다.

특히 피부가 민감한 청소년과 여성의 경우에는 담배 연기에 훨씬 더 취약하다. 간접흡연은 단순히 흡연 시에 옆에 있을 때뿐만 아니라 흡연자의 옷에 묻은 연기와 흡연하고 지나간 자리에 남은 담배 연기만으로 직접 흡연을 능가하는 악영향을 끼치는 수가 있기 때문에 더욱 주의해야 한다.

<자료출처: 하이닥>

2020. 12. 1.

춘 포 초 등 학 교 장