



## 감염병 예방을 위한 생활습관



- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다



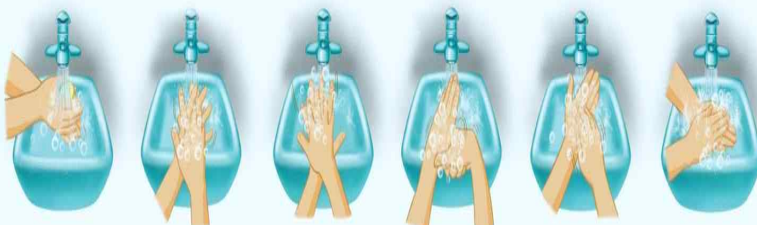
## 마스크 폐기법



마스크는 귀에 거는 끈만 이용해 벗은 후 바깥면을 안쪽으로 접어 끈으로 감고 소독제를 뿌려 종량제 봉투에 버립니다

※ 소독제가 없는 경우 비닐봉지에 넣어 쓰레기봉투 밖으로 나오지 않도록 합니다

당신이 손을 씻는 단, 30초 동안  
약 6만 마리의 세균이 제거됩니다.



1. 거품내기
2. 깍지끼고 비비기
3. 손바닥, 손등 문지르기
4. 손가락 돌려주기
5. 손톱으로 문지르기
6. 흐르는 물로 헹구기

## 겨울철 장염- 노로바이러스

식중독은 겨울에도 발생, 경계를 늦춰선 안 됩니다. 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 생존이 가능한 노로바이러스 때문입니다. 겨울철 식중독의 주범인 노로바이러스는 비교적 낮은 온도에서도 오랫동안 생존이 가능하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.

## ● 증상 및 예방법

- ◆감염후 24~48시간 후에 메스꺼움, 구토, 설사, 탈수, 복통, 근육통, 두통 등
- ◆통상 3일 이내 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



비누를 사용하여  
30초 손씻기



채소, 과일은  
깨끗한 물로 세척하기



물 끓여 마시기



조리도구는 끓이거나  
염소 소독하기



생식을 삼가고 중심온도  
85°C 1분 이상 가열하기



주변 환경  
청결히 하기

## 한파 대비 건강수칙

## ● 실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
2. 실내환경 : 실내 적정온도(18~20°C)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

\* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

## ● 실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.  
\* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.  
\* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.



## 부모님과 함께하는 성교육

### 경계 존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

#### ‘나의 경계 영역’

#### (우리몸의 경계)



우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.  
상대방의 경계는 침범하지 않고  
존중해야 합니다.

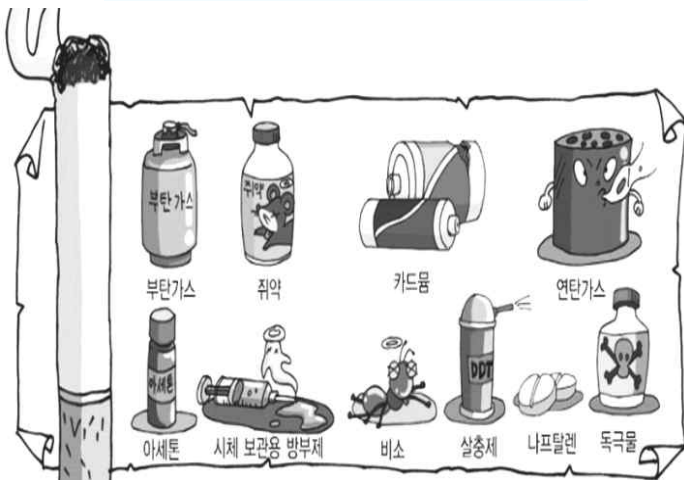
#### ● 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요

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

#### ● 아이의 사생활도 보호해 주세요

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때는 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

### 담배를 피우면 먹게 되는 것들



## 부모님과 함께하는 마음건강교육

### 자존감 높이기

우리나라 부모 5명 중 1명은 자녀에게 "사랑한다"는 말이나 애정표현을 하지 않는 것으로 조사됐다.

애정표현은 정신 건강뿐 아니라 신체 건강을 위해서도 좋다. 연세대 사회복지학과 김재엽 교수팀은 실험을 통해 "사랑한다", "미안하다", "고맙다"는 표현을 많이 할수록 혈액 내 산화 스트레스 지수가 낮아지고, 항산화 능력 지수가 높아진다는 사실을 확인한 바 있다. 또한, 우울증이 개선되고 심장 박동이 안정된다는 사실도 확인됐다.

※ 출처: 헬스조선



#### 자존심

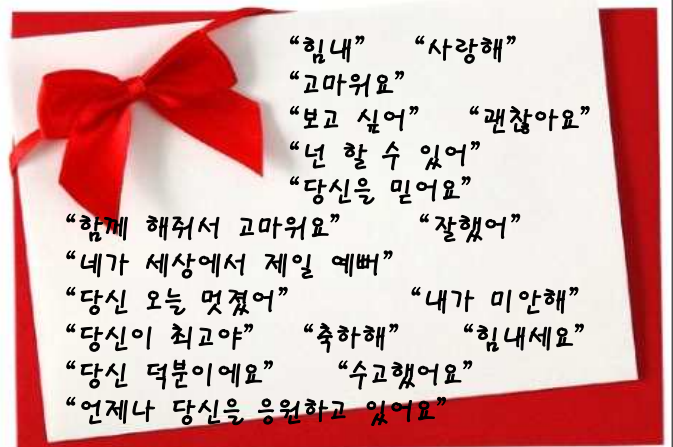
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

#### 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



### 다함께 풀어봅시다!-보건퀴즈

◎ O, X 문제, 괄호 넣기 문제를 풀어 봅시다.

1. 감염병 예방을 위해 마스크 착용시 턱에 걸치거나 입만 가리는 것도 감염병을 막을 수 있다. ( )
2. 남의 몸 몰래 엿보기, SNS에 허락받지 않고 친구 사진 올리는 것은 신체적 경계를 침범하는 것이다. ( )
3. 감염병 예방을 위해 손을 씻을 때는 ( )를 사용해 최소 ( )초 이상 씻도록 한다.
4. ( )바이러스는 낮은 온도에서도 생존이 가능해 겨울철 식중독의 주 원인이 된다.
5. 나 자신을 아끼고 존중하는 말 한마디를 써보세요. ( )