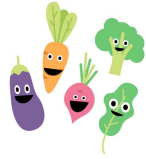


싱그러운 초록빛의 녹음이 짙어가는 6월입니다. 기온이 점점 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 커지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합니다.

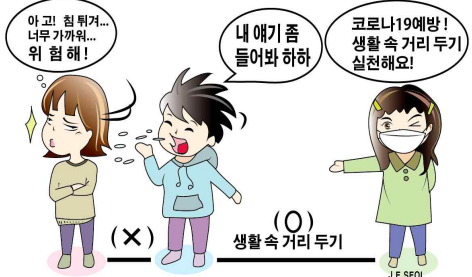


코로나 19 예방 학교 일상생활

5월 6일부터 사회적 거리 두기에서 **생활 속 거리 두기 단계로 전환**되었습니다. 이는 지역사회에서 대규모 전파를 차단하고 집단감염을 막기 위한 생활방역으로 우리의 일상을 만들어가야 함을 의미합니다.

생활 속 거리 두기 수칙

1. 아프면 3~4일 집에서 머물기
2. 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리 두기
3. 손 씻기, 기침 예절 지키기, 마스크 착용하기
4. 실내는 주기적 환기와 소독하기
5. 거리는 멀어져도 마음은 가까이하기



손 씻기

기침예절

마스크

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 수직화하여 6월 6일에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.**

구강 건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**을 씁니다.



2. 치실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
3. 치아에 이로운 식품 선택
GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일
BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기
- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



소중한 나~~!!

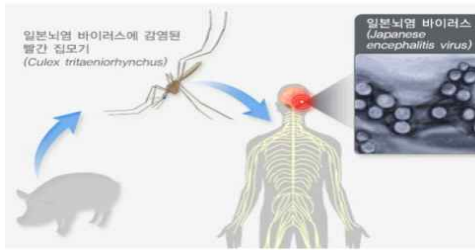


자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

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

일본 뇌염 주의 안내



기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다. **4월~10월은 모기의 활동이 활발한 시기**입니다. 질병관리본부는 지난해보다 2주 빠른 **3월26일에 일본뇌염주의보를 발령**하였습니다.

일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있으므로 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- 야외활동이 불가피한 경우에는 긴 팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.

- **일본뇌염 예방접종 대상인 경우(만 12세, 사백신 5차)는 일정에 맞추어 예방접종을 완료**합니다.

(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종입니다!)

저출산 고령화 사회



● 정의: 합계출산율이 감소와 65세 이상의 노인들의 인구가 증가

● 문제점:

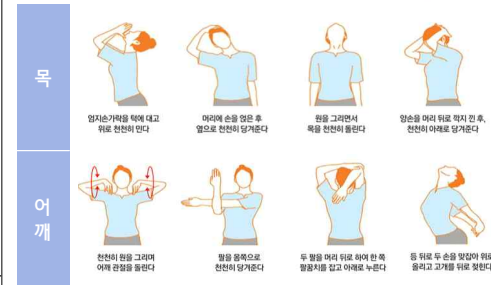
1. 노인 부양인구 감소
↳ 경제활동인구의 부양책임 증가
2. 미래 사회 경제활동 인구의 감소
3. 국가 존속의 위기
4. 정부의 자금문제

디지털 피로 증후군 예방

코로나 여파로 외부 활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아졌습니다. 이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 **"거북목 증후군"**이 생기기 쉽습니다. 이를 예방하기 위해서는 바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 **1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭**을 하는 것이 좋습니다.

스트레칭에서 중요한 것은,

- ✓ 올바른 자세로 천천히
- ✓ 10~20초간 자세를 유지하며,
- ✓ 호흡은 편안하게 합니다.



[부모님과 함께 하는 성교육] 진정한 양성평등이란?

남자와 여자. 무엇이 다를까요?

남자와 여자는 태어날 때 생식기의 차이 외에는 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 이러한 차이는 사춘기에 뚜렷해집니다. 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스스하거나 흥분거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다.

남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중할 수 있는 마음을 가져야 합니다.

우리 모두 남자, 여자라는 틀에서 벗어나 자신의 능력을 발휘할 수 있는 꿈을 갖도록 해요.



여자 축구선수

여자 소방관

남자 간호사