

겨울을 건강하게

날씨가 춥다고 문을 꼭 닫고 움직이지 않는 생활습관은 실내의 바이러스 번식을 높이고, 면역력이 저하될 수 있습니다. 옷을 따뜻하게 입고 적절한 운동을 하는 것이 중요합니다. 마스크 착용, 손 씻기 등 개인 위생을 생활화하여 건강한 동암차돌학생이 되길 바랍니다.

코로나19 예방수칙



1. 증상이 있으면 빨리 코로나19 검사 받기
2. 마스크 착용 생활화
3. 30초 손 씻기와 손 소독 자주하기
4. 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기



5. 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
6. 집회, 모임, 화식 자제하기
7. 거리는 멀어져도 마음은 가까이
밀폐, 밀집, 밀접 장소 가지 않기

보통용 마스크 사용 시 주의사항



겨울철 안전사고 예방 및 응급처치

★ 화상(열화상) 응급처치

화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식히기
물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
시계 반지 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거하기
화상 부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기

■ 병원으로 가야 하는 화상

- 화상약품이나 전기화상, 흡입 화상
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상의 부위가 넓은 경우
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우

★ 저온화상

분명 뜨겁지 않았는데..
은근히 나도 모르게 입는 저온화상



■ 저온화상 시 응급처치

- 수돗물이나 생리식염수 등으로 화상 부위를 식혀주고, 충분한 열기가 식은 후에 연고나 크림 도포

■ 저온화상 예방법

- 전열 기구와의 적당한 거리 유지하기
- 온수, 전기매트의 경우 직접 피부에 닿지 않도록 이불을 깔아 사용하고 잘 때는 타이머 기능이나 온도 조절하기
- 핫팩 사용 시 인증받은 제품인지 확인하기

★ 뼈의 골절상 및 타박상, 인대 손상

- 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다. (얼음이 깨지면 물에 빠지는 사고로 위험!!)
- 빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 눈길 위에서 자전거를 타지 않는다.
- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- 야외활동 시 적당한 운동으로 움츠러든 몸을 유연하게 풀어준 후, 활동을 시작하기 (준비 운동 필수!!)

방학 중 비만예방을 위한 실천사항

★ 비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다. 즉, 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

★ 비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- 아침 식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.
- 간식은 고열량·저영양 간식 대신 과일, 유제품 등으로 줍니다.
- TV나 컴퓨터 사용 시간을 자녀와 약속하여 지키게 하며 활동량을 늘려줍니다.
- 자녀가 올바른 식습관, 운동할 때 칭찬합니다.
- 부모님이 식습관, 운동의 모범을 보입니다.

★ 비만 예방을 운동의 효과



가족 간 성(性) 예절 지키기

1. 문을 열 때는 꼭 **노크** 를 해요.
2. 화장실에서 볼일을 볼 때는 **문** 을 닫아요.
3. **목욕** 후에는 속옷만 입고 나오지 않아요.
4. **속옷** 을 아무 곳이나 두지 않아요.
5. 아무데서나 **옷** 을 벗고 다니지 않아요.

성폭력 피해 예방법

○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

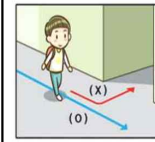


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.

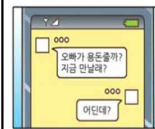


낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

○기타



인터넷이나 스마트폰 채팅을 통해 모르는 사람과 직접 만나지 않는다.



채팅 상대자가 신체 부위 사진 전송을 요구할 때는 응하지 않는다.



숙박업소에 같이 가는 것은 상대방이 성관계를 동의한 것으로 생각하기 쉬우므로 주의한다.

★ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 피해 상황에서 자칫 놀라고 당황하여 적절한 대처를 못할 수 있으므로 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 112 신고하고, 우선 믿을 만한 사람(부모, 경찰관, 학교 교사등)에게 사건을 알리고 도움을 요청한다.
- 샤워나 양치를 해서는 안 되며, 피해 당시 입었던 옷을 갈아입거나 세탁해서도 안 된다.
- 범죄 현장의 증거 훼손을 방지하기 위해 청소를 해서는 안 되고, 현장을 그대로 보존한다.

성폭력은 누구에게나, 그리고 언제 어디서나 발생

친구의 의사에 반하여 특정부위의 신체를 수차례 만지면?

형법(강제추행죄) 처벌 ○ 10년 이하의 징역 또는 1,500만원 이하의 벌금

휴대전화 등 통신매체로 "성적수치심"을 일으키는 문자 또는 영상을 보내면?

성폭력처벌법(통신매체이용추행죄) 처벌 ○ 2년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금

카메라 등을 이용하여 성적착취 / 수치심을 유발할 수 있는 타인의 신체를 촬영하거나 그 촬영물을 배포·제공·전시 하면?

성폭력처벌법(타인카메라를 이용한 성적착취죄) 처벌 ○ 5년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하의 벌금