



마스크 착용 권고 의무화 안내

마스크 착용 장소별 기준과 착용 가이드

★ 코로나19 전파를 차단하고 국민 건강을 지키기 위해 마스크 착용 의무화를 시행합니다.

“ 마스크, 반드시 착용하세요! ”

실내	실외
<ul style="list-style-type: none"> 상시 마스크 착용 	<ul style="list-style-type: none"> 집회·공연·행사 등 다중이 모이는 경우는 거리 두기에 관계없이 마스크 착용 다른 사람과 2m 이상 거리 두기가 어려운 경우 마스크 착용

올바른 마스크 착용법

마스크는 입과 코를 완전히 가리고 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없도록 밀착해서 사용하는 것이 중요 (마스크를 착용하지 않았거나 마스크를 착용하였으나 입과 코를 완전히 가리지 않은 경우는 미착용으로 간주)

5월 31일 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

합포가족 모두가 평생금연을 실천할 수 있기를 기원합니다.

▶ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.

▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기

코로나19 집중 방역기간 운영

최근 전국적으로 하루 평균 약 600명 이상의 확진자 발생이 지속되고 있고, 다양한 경로를 통해 학교에서도 집단감염이 발생하고 있습니다. 이에 학생들이 등교수업을 안전하게 지속할 수 있도록 각급 학교 집중방역기간을 다음과 같이 운영하고자 하니 숙지하여 감염병 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

- 기간: 21.4.21.~5.11.까지 3주간
- 조치: 학생, 교직원 5대 예방수칙 준수, 반복 교육
- 집중방역기간 학생, 교직원 5대 예방수칙
 - 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손씻기
 - 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
 - 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
 - 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
 - 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기
- 가정 내 홍보
 - 다중이용시설 이용 자제
 - 사모임 및 파티 자제
 - 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
 - 외출 시 마스크 착용 및 개인거리 유지
 - 귀가 즉시 손씻기
 - 유증상 시 진료 및 검사하기

디지털피로증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 대표적으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다.



20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보게!



이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀찍이 보게!



너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하기!



컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하기!

〈 예방을 위한 스트레칭법 〉

- ① 손바닥 마주 대고 아래로 누르기 양손을 앞으로 하고 마주 보게 한 상태에서 손바닥이 떨어지지 않게 아래로 서서히 내립니다. 이때 손바닥이 떨어지면 안 됩니다.
- ② 턱 뒤로 젖히기 : 양 엄지손가락을 턱에 대고 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.
- ③ 손 등 누르기 : 한 손을 쪽 편 상태에서 손가락을 아래 방향으로 하여 손등을 지그시 누릅니다.
- ④ 눈 누르기 양손을 최대한 빨리 비벼서 열을 발생시킨 후 양쪽 눈에 대고 원을 그리면서 천천히 눈동자 주변을 누릅니다.

참고: 다음 백과



전동킥보드, 안전하게

최근 저렴한 가격에 접근성이 뛰어나고 편의성, 재미를 느끼는 이동수단으로 전동킥보드 사용이 늘고 있습니다. 5월 13일부터 도로교통법이 개정되어 만16세 이상만 취득할 수 있는 제2종 원동기장치 자전거 면허 이상의 운전면허증 보유자만 사용할 수 있습니다. 즉 중학생은 탑승이 금지되며 만 16세 미만 청소년과 운전면허 미소지자는 전동 킥보드를 탈수 없으니 참고하시기 바랍니다.

참고: 한국도로공사

가족과 함께하는 성교육

★ 남성의 생식기 건강관리

- ① 속옷을 자주 갈아입는다.
- ② 목욕을 자주 한다.
- ③ 더러운 손으로 성기 부위를 만지지 않는다.
- ④ 귀두 부위의 청결에 유의한다.
 - 음경의 귀두부위를 씻은 후 저작극성의 비누로 깨끗하게 씻는다.
- ⑤ 평소에 귀두부가 가려우면 염증이 의심되므로 비뇨기와 진료를 받는다.
- ⑥ 축구나 싸움 등으로 생식기를 다치지 않게 한다.
- ⑦ 꼭 끼는 바지를 입지 않는다.
- ⑧ 생식기건강에 영향을 미치는 환경호르몬을 피하기 위해 라면, 과자, 햄버거 대신 자연식품을 먹는다.

★ 여성의 생식기 건강관리

- ① 따뜻한 물에 좌욕을 자주 한다.
- ② 항문과 회음 주변을 청결히 한다.
 - 대변 후 앞에서 뒤로 닦는다.
- ③ 하의를 조이게 입으면 생식기 주위의 온도와 습도가 높아져 곰팡이나 세균이 생기기 쉽다.
- ④ 생식기가 습하므로 면으로 된 속옷을 입는다.
- ⑤ 생식기는 비누를 사용하지 않고 미지근한 물로 씻는다.
- ⑥ 꼭 끼는 바지는 피하고, 내부 생식기를 따뜻하게 유지하며, 배꼽티를 피한다.

참고: 천사방(www.1004bang.net)

구분 / 처벌 규정		현행 도로교통법 제 173기호	개정 도로교통법 '21.01.12 공포
시행일		'20.12.10	'21.05.13
법적 지위		(전기자전거와 동일한 규격 충족 시) 개인형 이동장치	
통행 방법		'자전거 도로' 통행 원칙 (‘보도’ 통행 불가, 자전거 도로 없을 시 도로 우측 가장자리 통행)	
운전면허		×	원동기면허 이상 ※ PM 면허 신설 예정
무면허 운전		×	20만원 ↓ 범칙금
어린이 운전 시 보호자 처벌		×	20만원 ↓ 과태료
운전자 주의의무	동승자 탑승금지	×	20만원 ↓ 범칙금
	안전모 착용 (자전거용 안전모)	×	20만원 ↓ 범칙금
	등화장치 작동	×	20만원 ↓ 범칙금
	과로·약물 등 운전	×	20만원 ↓ 범칙금
주요 처벌 조항	음주 운전 (단순 음주)	범칙금 3만원	하위법령 정비 중 (변동 가능)
	신호 위반 / 중앙선 침범 / 보도 주행 / 보행자 보호 위반	범칙금 3만원	
	지정차로 위반 (상위 차로 통행)	범칙금 1만원	