



[존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교]

전주지곡초등학교
제 2022-71호

5월 보건소식지

‘맛있는 독서, 달콤한 글쓰기’의 중점교육으로 학생의 변화와 성장을 돕는 학교 운영에
함께하여 주시는 학부모님들께 감사드립니다.

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 ‘가정의 달’입니다. 가족들과 함께 건강하고 행복한 5월 보내시기 바랍니다.

따뜻한 봄기운이 만연해지며 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있습니다. 이럴때일수록 학생들의 감기예방 및 감염병예방등 건강관리에
더 많은 관심이 필요한 때입니다.

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 피해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 고이 들어 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

☐ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 호흡기질환에 쉽게 이환됨.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독중에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 입에서 악취가 남. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

☐ 청소년 흡연이유

- 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기과시욕
- 친구와 어울리기 위한 방편
- 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요)

☐ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

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

☐ 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당된다.



코로나19 2급 감염병으로

1급감염병과 2급감염병의 큰 차이는 1급 감염병은 법적인 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 법적인 격리 의무가 부과되지 않고 따라서 생활지원비도 지원 되지 않는다.

구분	제1급 감염병 (현재)	제2급 감염병	
		격리 의무 유지 (이행기 ¹ 25~ 4주)	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	• 법적 격리 의무 부과 • 확진환자 격리 입원치료 원칙 * 전실 및 음압시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 • 재택·시설 격리치료 가능	• 법적 격리 의무 미부과 • 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 • 재택 등 자율관리	
격리통지 강제처분	• 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 • 격리위반시 1년이하 징역 · 1천만원이하 벌금	• 의료기관 자체 관리 • 법적 강제 없음	
치료지원	• 입원·시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 * 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등	• 건강보험 수가 • 환자 본인부담 * 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소	
생활지원	• 생활지원비(일 지원액 2만원) • 유급휴가비(중소기업, 일 4.5만원 상한) 등	• 격리 의무 미부과로 지원 중단	

* 제1급 : 에볼라, 사스, 메르스, 패스트 등 17종 / 제2급 : 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종
1&middledot;2급 감염병 비교

2020년 1월 코로나의 존재를 알게되고 사회적 거리두기를 시작한지 752일만에 거리두기가 해제됩니다. 안정적인 체계전환을 위하여 4월 25일부터 4주동안 이행을 가질 것이라고 합니다. 2급 감염병으로 하향됨에 따라 확진자 신고는 24시간 내 바로 신고로 바뀌고, 4주 이행기 내에는 7일의 격리 의무를 유지하지만, 이후에는 유행 상황과 위험도 평가 후 격리 의무를 권고로 전환할 계획이라고 합니다.

☐ 감염병예방을 위해 지속적인 감염병예방수칙을 지켜주세요.

5대 국민행동수칙

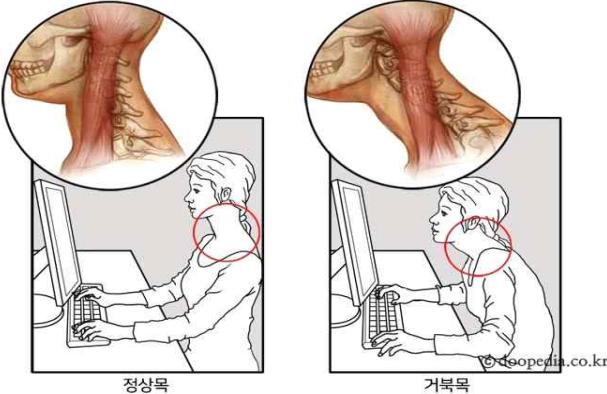


디지털 피로 증후군

디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널 증후군, 디지털치매증후군 등이 있다.

특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 ‘거북목증후군’이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



□ 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 자세 자주 바꾸기!

아침 식사의 중요성

□ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.

□ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① **두뇌활동**을 활발하게 **촉진**시켜 준다.
- ② **하루의** 필요한 **영양소**를 충분히 **공급**한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.

- ④ **학습능력을 향상**시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 **신체활동 능력**을 **높인다**.
- ⑥ **체중조절**에 도움이 된다.
- ⑦ **규칙적인 식습관**이 형성된다

건강한 체중 관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만에 질 수 있다고 한다.

□ 비만 예방 생활습관 실천하기

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 골고루 적당하게 먹기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여하기

학부모와 함께하는 양성평등교육

양성평등

□ 양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다. 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 **똑같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는 것**입니다.

□ 성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말합니다. 예를 들면, 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 얌전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다.

□ 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것을 말합니다. 예를 들면,

- 1) 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.
- 2) 남자는 여자들보다 강해야하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.

□ 양성평등 실천하기

1. 상대방을 존중해야 합니다.
 - 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.
2. “여자답게”, “남자답게” 라는 말을 쓰지 말아야 합니다.
 - 이러한 말들은 성차별적인 말입니다.
3. 남자일과 여자일을 구분하지 말아야 합니다.
 - 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나눠야 합니다.

2022. 5. 2

전 주 지 곡 초 통 학 교 장