

잠잠해지던 코로나19가 다시 확산됨에 따라 학생과 학부모님들은 코로나19 예방에 더욱 주의를 기울여 주시기 바랍니다. 학부모님께서도 학생 등교 시 마스크 착용을 지도하여주시고, 가방 안에 여분의 마스크를 준비하여 분실하거나 훼손 등 필요시 사용할 수 있도록 지도 바랍니다.

## < 함께 지키는 코로나19 예방행동수칙 >



의료기관 방문 시  
마스크 착용하기



사람 많은 곳은  
방문 자제



발열, 호흡기증상(기침, 목아픔 등)이 있는  
사람과 접촉 피하기



흐르는 물에 비누로  
꼼꼼히 손 씻기



기침·재채기할 때  
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기

## 나만이 아닌, 우리 사회 모두의 안전을 위해 서로 배려하는 사회적 거리두기에 함께해요!

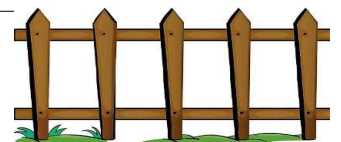
## 성 폭 력 예 방—경계 지키기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 서로를 위해 지켜야할 **경계**가 있습니다. 경계란 나를 지키고 상대의 영역을 **존중하는 '선'**입니다. 상대방을 보호하고 나를 보호하는 경계는 침범하지 않도록 하고 존중해야 하며, 또 존중받아야 합니다. 나를 지키면서 상대를 존중하는 **건강한 관계**를 맺기 위해서는 어떤 노력이 필요할까요?

아래는 경계 침해의 사례들입니다. **서로를 존중하는 마음으로 경계를 잘 키도록 합니다.**

● **경계를 지키는 연습**은 내키지 않는 요청이나 제안을 받으면 '아니요'라고 거절하는 것에서 시작됩니다. 무언가를 제안받거나 요청받는 상황에서 내가 거절하는 것은 상처를 주는 게 아닙니다. 거절하고 나서 미안함을 느끼지 않는 것부터 연습해 보는 것도 좋습니다. 아무리 친한 친구나 가족이라고 하더라도 내 경계를 건드릴 때에는 분명하게 얘기해야 합니다. '아니야, 내가 결정할게', '나중에 이야기 하자', '내 생각은 그렇지 않아'. 이런 의견을 존중해주는 좋은 친구가 되도록 노력해요.

물리적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기</li> <li>■ 노크하지 않고 갑자기 문 열기</li> </ul>
신체적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기</li> <li>■ 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기</li> </ul>
언어적, 감정적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기</li> <li>■ 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기</li> <li>■ 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기</li> </ul>
시각적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 남의 몸 몰래 엿보기</li> <li>■ 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기</li> <li>■ 음란물을 일방적으로 보여주기</li> <li>■ 인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기</li> </ul>



## 건강한 체중관리

### ◆ 건강식을 만들기 위한 시간 투자

저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품 및 식당에서 사먹는 음식은 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.

### ◆ 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 천천히 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 수저를 내려놓으면 식사시간을 늘릴 수 있다.

### ◆ 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

### ◆ 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관 (특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.



## 용혈성요독증후군이란?

**용혈성 요독증후군**은 주로 고기를 갈아서 덜 익혀 조리한 음식에서 많이 발병하며 오염된 물이나 식품을 통해 감염되어 장출혈성대장균에 감염된 뒤 합병증으로 신장(콩팥)기능이 손상되어 생기는 질환이다.

**증상으로** 설사, 소변감소 및 빈혈(설사 시작한 후 2~14일 뒤), 부종, 혈압상승, 경련, 혼수상태 등 신경계 증상이 나타난다.

### ■ 예방요령

- 음식물은 익혀 먹고 물은 끓여서 마신다. (고기는 완전히 익혀 먹는다)
- 살균 처리되지 않은 우유는 섭취하지 않는다.
- 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹는다.
- 손 씻기를 생활화 한다.
- 칼·도마는 사용 후 반드시 소독하고, 도마는 생선·고기·채소용으로 각각 분리하여 사용한다.
- 설사 증상이 있는 경우 음식물을 직접 조리하지 않는다.



## ~ 가족과 함께 푸는 흡연예방~ 퀴즈!

1. 담배 피는 아빠가 매년 1월 1일 이것을 결심하죠. "올해는 꼭 ○○할 거야". ( )
2. 담배를 끊고 싶어요. 하지만 담배 속에 들어있는 이 물질은 **습관성 중독**을 유발하여 금연을 어렵게 하고, 흡연 시 폐를 통해 뇌까지 7초 만에 도달하여 안락감을 느끼게 합니다. 이 물질은? ( )
3. 담배에 들어있는 것으로 몸속에서 산소와 결합하지요. 우리 몸에 필요한 **산소 운반**을 방해하고 조기노화, 만성 피로, 동맥경화, 기억력을 감퇴시키는 대표적인 담배의 유해물질은? ( )
4. 담배속의 ○○는 대표적인 **발암물질**로 하루 담배 1갑을 피면 1년에 한 컵 정도의 양이 몸속에 쌓이게 됩니다. 이것의 이름은? ( )
5. 내가 직접 피우지 않고 다른 사람이 피운 담배연기를 들이 마시는 것을 말합니다. 필터를 거치지 않은 **부류연**을 마시는 이것을 무엇이라고 하나요? ( )
6. 법령에 의해 **흡연이 금지되는 구역**을 일컫는 말은? 학교도 이 구역에 속하며 여기서 흡연시에는 10만원의 과태료가 부과됩니다. ( )
7. 1987년 세계보건기구는 담배연기 없는 사회를 만들기 위해 **세계 금연의 날**을 정하였습니다. 세계금연의 날은 언제인가요? ( )

