



# 혁신으로 앞서가는 남원용성중학교

## 6월 보건소식지

### < 가정통신문 >

주 소 : 남원시 춘향로 73  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

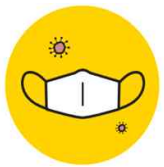
### 코로나19 예방 학교 일상생활 수칙



- 올바른 손씻기
  - 흐르는 물에 **비누를 이용하여 30초 이상** 손 씻기
  - 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히!



- 기침 예절
  - 기침할 때 휴지나 옷소매로 **입과 코 가리기**
  - 기침 후 비누로 손 씻기



- 마스크 착용은 의무
  - 보건용, 면, 덴탈 마스크 등 사용
  - 착용 전 손 씻기
  - 입, 코 완전히 가리기
  - 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
  - 착용 동안 손으로 만지지 말기 (만졌다면 손을 바로 씻기)
  - 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗은 후, 손 씻기**



- 학교에서의 생활 속 거리두기
  - 복도, 탈의실 등에서는 최소 **1m 간격** 유지하기
  - 급식 시간에는 일정 **거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기 하지 않기, 음식 나눠먹지 않기**
  - 악수, 어깨동무 등 **신체를 접촉하지 않기**
  - 물병 등 **개인 물품** 사용하기



- 유증상자 대처방법
  - \* **발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람**
  - 온라인 자가건강진단 후 등교하지 않기** (담임선생님께 꼭 연락하기)
  - 3~4일 경과 관찰하며 집에서 충분한 휴식
  - 의심증상이 있으면 선별진료소에 우선 연락 후 방문하여 진료받기
    - 남원시보건소: 625-1339
    - 남원의료원: 620-1127
  - 등교 후 증상이 있을 때는 담임선생님께 알리기

### 등교 전 가정 안내사항

- 개인위생을 위한 **마스크, 개인컵 또는 물병, 물(소독)티슈**를 반드시 준비해 주세요.
- 등교하기 전 가정 내에서 반드시 **온라인 자가건강진단**을 실시해 주세요.
- 37.5도 이상 **발열**이나 **호흡기 증상(기침, 인후통 등)**이 있으면 담임선생님께 연락 후 등교하지 않습니다.
- 기저질환(고위험군)**으로 주치의가 학교 등교중지를 권고하는 경우 **의사진단서(소견서)**를 담임교사에게 제출 시 해당 기간 결석은 **출석으로 인정**됩니다. (감염병 위기단계가 경계 또는 심각단계시 한시적 적용)

### 코로나19 감염증 예방을 위한 슬기로운 학교생활



#### 창문을 자주 열어 환기하고, 내 책상은 수시로 닦아요

- 나와 친구의 건강을 위해 항상 창문을 열어요  
특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 청소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

#### 학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요



#### 급식 시간에는 친구를 배려해요

- 식당에서는 앞 친구와 양팔간격으로 줄을 서요
- 밥을 먹으면서 말하지 않아요
- 식사 직전에 마스크를 벗고, 식사 후에는 바로 착용해요

#### 몸이 아플 때는 선생님께 말해요

- 열이 나거나 목이 아프고, 기침·콧물이 나오면 바로 말해요
- 확진자 친구가 생기더라도 놀라지 말고 선생님 말씀대로 하면 돼요



## 6월 9일은 구강보건의 날!

1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 수치화하여 6월 9일에 '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 이로온 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



## 양성평등

### 생활 속 성차별 감수성 키우기

“양성평등이란 좋은 사람, 행복한 개인을 만들려는 생각입니다. 여자는, 혹은 남자는 이래야 한다는 생각을 버리는 것, 그리고 자신을 편안하게 바라보고, 자유롭게 열린 마음으로 나와 다른 사람을 편안하게 받아들이기 위한 생각”입니다.

양성평등은 남자와 여자의 차이를 부정하는 것이 아니라 남자이기 때문에, 여자이기 때문에 갖혀있는 사람마다의 개성이나 능력, 역할을 자유롭게 열어 주고자 나온 용어입니다

## 성고정관념은

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말해. 예를 들면 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 양전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다. 같은 말들이 바로 성고정관념이라고 할 수 있지.

## 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것을 말해. 예를 들면  
1. 남자는 돈을 벌기 때문에 집안일을 안 해도 된다.  
2. 남자는 여자들보다 강해야하기 때문에 슬퍼도 울면 안 된다.  
같은 말들이 바로 성차별이라고 할 수 있어.

## 양성평등 실천하기

그렇다면 양성평등을 위해서 어떤 것 들을 실천해야 할까?

1. 상대방을 존중 해야 해.  
타인에 대한 배려는 곧 나에게 대한 배려 라는 거 잊지마.
2. “여자답게”, “남자답게” 라는 말을 쓰지 말아야 해.  
이러한 말들은 성차별적인 말이야.
3. 남자일과 여자일을 구분하지 말아야 해.  
일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라 적성과 능력에 따라 나눠야 하지.

우리 모두 양성평등을 위해서 함께 노력하자^^

## 비만예방

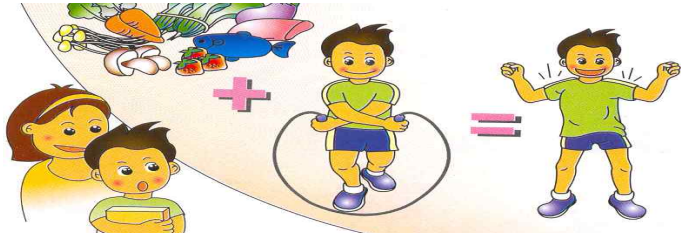
“과체중”과“비만”은 같지 않습니다.

과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 비만은 단지 몸무게가 많이 나가는 것이 아니라 몸 속에 지방이 더 많은 경우를 말합니다.

### ★ 규칙적인 식사와 운동의 중요성

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우와 야식은 비만이 되기 쉽고, 비만관리를 위해서 적당한 음식섭취와 꾸준한 운동 소비가 필요합니다.



## 가장 효과적인 감염 예방방법 - 손씻기는 “셀프 백신” -

비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 동안 손을 씻게 되면 병원균은 거의 사라진다고 합니다. 일부 균이 남아있더라도 감염을 일으킬 수 있는 힘이 약해집니다. 사람이 많은 곳에 가지 않더라도 매일 물건들을 손으로 만지게 되면 감염 가능성이 있는 세균이 옮겨갈 수 있기 때문에 하루에도 몇 번씩 수시로 손을 씻어야 합니다.

손씻기는 셀프백신이라고도 불릴 만큼 간단하면서도 쉽고, 가장 효과적인 감염병 예방 방법이라고 할 수 있습니다.

### 올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.  
흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



2020. 6. 3.

남 원 용 성 중 학 교 장