



# 선동초등학교 교육통신

## 12월 보건소식지

가정통신문

겨울방학이 기다려지는 12월입니다.

움츠러지는 추위에 환기와 적당한 운동 휴식으로 건강한 겨울을 보내도록 하세요. 겨울방학이 되면 치과, 안과 (6개월마다 정기검진) 등 평소 아픈 곳이 있었던 학생은 꼭 진료를 받도록 하세요.

### 12월 1일 세계 에이즈의 날

#### ● 에이즈란 무엇인가?



에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍 바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다.

이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시켜 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다.

중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

#### ● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈받거나 주사기, 바늘을 같이 사용
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염

#### ● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각은 에이즈에 노출 되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

### 흡연예방 교육 - 전자담배

● 전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년 보호법(여성가족부 고시 제2013-49호)에 따라 전자담배 기기 장치류는 청소년유해물건으로 지정되어 있음을 알려드립니다.

● 전자담배는 담배에 있는 각종 발암 성분이 유사하게 검출되고 간접흡연의 위해를 주므로 실내에서 사용할 수 없고, 금연 보조 수단으로 사용 금지합니다.



### 월론으로 알아보는 겨울철 건강관리



### 한랭질환 예방수칙

#### 생활습관

가벼운 실내운동  
적절한 수분섭취  
고른 영양분을 가진 식사하기

#### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고  
건조해지지 않도록 하기

## 부모님과 함께하는 성교육 경계 존중하기

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

### '나의 경계 영역' (우리 몸의 경계)



우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.  
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

- 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요.
- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는  
자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 자녀의 성에 대한 느낌과 가치관은  
부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.
- 아이의 사생활도 보호해 주세요.
- 아무리 부모와 자녀의 관계라도  
사생활은 보호해주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때는 노크를 하고 자녀의  
물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

## 겨울철 비타민 D 결핍 보충법

- 햇살이 강한 오전 10시~오후 3시에 20~30분 가량  
팔·다리를 노출한 채 일주일에 2회 이상  
햇볕을 쬐기
- 달걀노른자, 생선, 간, 목이버섯 등  
비타민 D가 많이 있는 음식 섭취하기



## 코로나19 관련 정보 함께 알아볼까요?



위드 코로나와 함께 확진자 발생이 폭발적으로 증가  
하고 있습니다. 일상 및 사회 활동에 참고하여  
코로나19 예방에 동참해 주시기 바랍니다.

구분	1단계	1.5단계	2단계	2.5단계	3단계
마스크 착용 의무화	중장 일방관리시설, 대중교통, 의료기관, 약국, 요양시설, 주야간보호시설, 집회·시위장, 종교시설 실내 스포츠 경기장, 고위험 사업장 등	1단계에 실외 스포츠 경기장 추가	실내 전체, 위험도 높은 실외 활동	실내 전체, 2m 이상 거리 유지가 어려운 실외	
모임·행사	500명 이상 행사는 지자체 신고·협의 필요, 방역수칙 의무화	1단계 조치 유지, 축제 등 일부 행사는 100인 이상 금지	100인 이상 금지	50인 이상 금지	10인 이상 금지
스포츠 관람	관중 입장(50%)	관중 입장(30%)	관중 입장(10%)	무관중 경기	경기 중단
교통시설 이용	마스크 착용 의무화	교통수단(차량) 내 음식 섭취 금지 추가 (국제항공편 제외)	교통수단(차량) 내 음식 섭취 금지 추가 (국제항공편 제외)	KTX, 고속버스 등 50% 이내로 예매 제한 권고 (항공기 제외)	KTX, 고속버스 등 50% 이내로 예매 제한 (항공기 제외)
등교	밀집도 2/3 원칙, 조정 가능	밀집도 2/3 준수	밀집도 1/3 원칙 (고등학교 2/3) 최대 2/3 내에서 운영 가능	밀집도 1/3 준수	원격수업 전환
종교활동	파식 한 칸 띄우기 모임·식사 자제 권고 (숙박행사 금지)	정규예배 등 좌석 수의 30% 이내로 제한 모임·식사 금지	정규예배 등 좌석 수의 20% 이내로 제한 모임·식사 금지	비대면, 20명 이내로 인원 제한 모임·식사 금지	1인 열상만 허용 모임·식사 금지
직장근무	기관·부서별 적정 비율 재택근무 등 실시 권고 (예: 1/5 수준)	기관·부서별 재택근무 등 확대 권고 (예: 1/3 수준)	인원의 1/3 이상 재택근무 등 권고	필수인력 이외 재택근무 등 의무화	

## 마스크, 가장 쉽고 확실한 코로나19 예방 백신

**마스크 착용!**  
나와 모두를 위한  
'한장'의 위력

**먹을 땐  
말 없다!**  
**말할 땐  
마스크 쓰GO!**

Check Point 1

**손소독제는 의약품**  
**손세정제는 화장품** 입니다.

손소독제와 손세정제는 사용 목적과 용도가 다른 제품입니다.

손소독제  
피부 살균 · 소독 의약품

손세정제  
손 세정 · 청결 화장품

2021. 12. 2

선 동 초 등 학 교 장