



선동초등학교 교육통신

가정통신문

7월 보건소식지

여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방 수칙을 안내해드립니다.

② 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

② 주요 증상



설사



구토



복통



발열

② 식중독 예방수칙



비누로 30초 이상



음식은 속까지 익혀서



물은 끓여서



식재료별 칼, 도마는 따로

세척, 소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗하게

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

폭염대비 온열질환예방으로 건강한 여름 준비해요~

온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환(열사병, 열탈진이 대표적)으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로울 수 있음

폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 날씨가 갑자기 더워질 경우,
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



[출처: 질병관리청-국가건강정보포털 건강정보 2021/01/13 자료]

양성평등! 나를 나답게 자유롭게

양성평등이란?

양성 중 어느 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않는 것입니다. 우리나라는 양성평등 운동이 지속적으로 이루어지고 있지만 유교 사상과 남아 선호 사상 등으로 인한 불평등 의식과 성 고정관념이 여전히 남아있습니다. 따라서 어릴 때부터 남성, 여성에 대한 고정관념이나 부정적 감정, 차별하는 태도를 가지지 않고 각자 가진 특성을 충분히 발휘할 수 있도록 부모가 도와주는 양성평등 교육이 꼭 필요합니다.

성인지 감수성이란?

일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것으로 넓게는 성평등 의식과 실천 의지까지 포함하는 개념입니다.

가정에서의 양성평등 실천

♂ "성별에 따라 행동을 구분하지 않습니다"

여자와 남자는 다르다고 생각하고 성별에 따라 그에 맞는 행동을 하도록 기대하는 것을 '성 역할 고정관념' 이라고 합니다. "남자는 그런 일로 우는 거 아냐", "여자애가 왜 그렇게 덩벙대니?" 등은 성 역할을 제한하고 성 불평등을 조장하는 말입니다. 남자다움과 여자다움은 고정된 것이 아닙니다. 사람의 특성과 능력은 남자와 여자라서 다르기보다 한 사람 한 사람의 개성과 능력에 따라 다른 것이며 이러한 차이를 두고 누군가를 무시하거나 부당하게 대우하면 '차별'이 됩니다.

♀ "집안일은 엄마만의 것이 아닙니다"

집안일은 가족이 함께 하는 것입니다. 가족회의를 통해 각자의 시간과 형편에 맞게 나누어 하면 됩니다. 가족이 함께 세운 계획을 지키고 서로 도우면 책임감이 생기고 여가시간도 즐길 수 있습니다.



♀ "내 몸을 소중히 여긴다"

사춘기에는 이성교제에 관심이 많아지고 성에 대한 호기심이 많아지는 시기입니다. 청소년 남성, 여성이 신체가 발달하면서 성적 욕구와 성기능이 있는 사람으로 성숙하는 것은 건강한 성인이 되어가는 자연스럽고 반가운 과정입니다. 부모와 솔직하게 성에 대해 대화를 나누면 궁금증을 풀고 우리 몸에 대한 존중감을 키울 수 있습니다.



[출처: 네이버포스트/세상에서 가장 큰 학교]

코로나19 생활 속 방역 지키기

1. 교실에서 코를 풀거나 재채기가 나서 사용한 휴지는 **일회용 비닐봉투에 담아 잘 묶은 뒤 버리도록 합니다.**



2. 에어컨 사용

- 바람 방향은 천장 또는 벽으로 향하게 하고, 바람의 세기는 가능한 약하게 하기
 - 가능한 자주 외부 공기로 환기하고, 냉난방기·공기청정기의 바람이 사람에게 직접 향하지 않도록
 - 쉬는 시간, 점심시간마다 환기하기(1회 환기 시 겨울철 3분 이상, 여름철 10분 이상)
- ※ 최소 1시간 마다 1회 이상 환기 실시

3. 손 씻기, 마스크 착용은 기본!

-교실, 복도 등 실내 공간에서 마스크는 꼭 착용

손 씻기	기침 예절	마스크 착용

건강 QUIZ

1. 성이 다른 이유만으로 차별받지 받고, 남성과 여성 중 어떤 특정한 성에 대한 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않는 것을 무엇이라고 하나요?

□ □ □ □

2. 코로나19 학교 생활 중 방역 수칙을 2가지만 적어주세요.

✓

✓

답 1> 양성평등

답 2> 손 씻기, 마스크 착용, 기침 예절

2021. 7. 5

선 동 초 등 학 교 장

코로나19 보호구역 SCHOOL ZONE

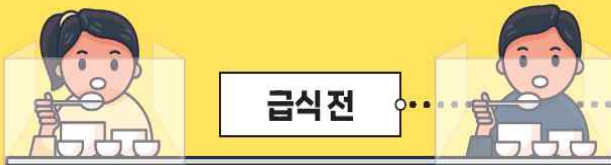
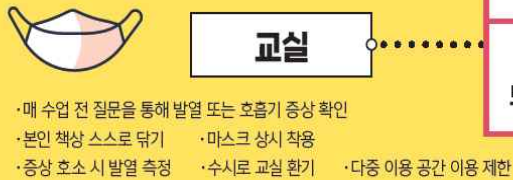
등교 전 나이스 학생건강상태
자가진단 방법 활용

발열 37.5℃ 이상, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등) 등

가정 등교 전 건강상태 확인 | 기숙사 아침 식사 전 발열검사 및 건강상태 확인 | 통학차량 탑승 전 발열검사 및 건강상태 확인



의심 증상 없을 시

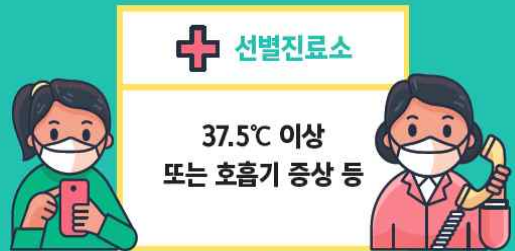


- 발열검사 및 건강상태 확인
- 식사 전 손씻기
- 식사시간 외엔 마스크 착용
- 배식 대기 시 앞사람과 두 팔 간격 줄서기
- 식사 중 대화하지 않기
- 식사 시 접촉 최소화 (가림막 설치, 식사시간 분산, 한 방향으로 앉기 등)

방과 후



의심 증상 보일 때



의심 증상

37.5℃ 이상
또는 호흡기 증상 등

의사 진료



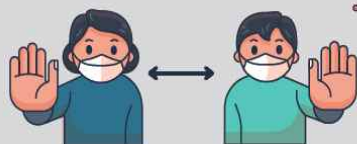
음성

증상 호전 시 등교

양성(확진자)

- 모든 학생 및 교직원엔 방역마스크 착용 후 귀가
- 원격수업 전환
- 보건소와 협의하여 조치
- 학교 방역소독 실시

☑ 생활 속 거리두기



- 아프면 집에서 3~4일간 쉬기
- 서로 두 팔 간격 건강 거리두기
- 손 자주 씻고 기침예절 지키기
- 매일 2회 이상 환기, 주기적 소독하기
- 거리는 멀어도 마음은 가까이 하기

- 발열, 호흡기 증상이 있을 때 등교하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 컵, 물병, 접기, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠먹지 않기