

코로나19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 협조하여 주시는 학생 여러분들 감사합니다. 환절기에는 코로나19와 유사한 증상을 보이는 호흡기 질환이 유행합니다. **개인위생으로 손 씻기, 양치질 등의 좋은 생활습관**을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합시다.

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이 마셔서	마스크 쓰기
접촉 감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 닿아서	손 씻기
공기 감염	공기 중에 떠다니는 바이러스를 들이 마셔서	사람 많은 곳 피하기

기침예절 지키기

- 기** 기침할 때는 마스크 착용하세요.
- 실천해요.**
- 침** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.
- 예** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.
- 절** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

마스크착용 의무화에 따른 과태료 부과

- 적용기간:** 감염병 위기 "경계" 이상에서 행정명령권자가 필요하다고 인정하는 기간
※ 단, 계도기간 1개월(~2020.11.12.) 부여
- 법적근거:** 감염병예방법 제49조 제1항 제2의2~4호, 제83조
- 미착용 과태료 부과 대상**
 - ① 다중이용시설 등 집합제한 시설) 사회적 거리두기 집합제한(핵심방역수칙 의무화)시설의사업주(책임자)·종사자·이용자
 - ② (대중교통) 버스·지하철·택시 등 대중교통 운수 종사자·이용자
 - ③ (집회·시위장) 다중이 군집하는 집회의 주최자·종사자·참석자
- 과태료 금액:** 위반 횟수와 관계없이 10만원 이하 과태료 부과

올바른 마스크 착용법



- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

11월 11일은 눈의 날!

대한안과학회에서는 숫자 11의 모양이 웃는 눈을 닮았다고 하여 이 날을 '눈의 날'로 지정했다는 설도 있고 **목(目)자를 옆으로 뉘어보면 1자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날**이라는 이야기도 있습니다.

뜨겁다 못해 따가울 정도로 강렬한 가을 햇볕도 눈 건강의 저해요인이 되며 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 중요합니다.

건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm거리를 유지합니다.
5. 30분 TV시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.
7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민A를 먹습니다(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 복숭아, 토마토 등).

눈 건강에 좋은 음식

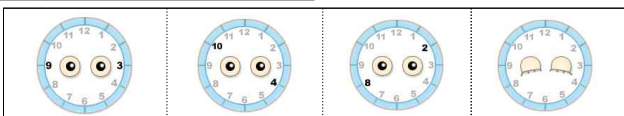
1. 블루베리 : 안토시아닌
2. 연어 : 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일 : 베타카로틴
4. 굴 : 비타민C, 루테인



이럴 땐 안과 검진을 받으세요!

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

눈 스트레칭 따라하기



A (9↔3)

B (10↔4)

C (2↔8)

D (오른쪽↔왼쪽)

비타민 D의 다양한 효능!

햇빛이 줄어들면

- 우리 몸속 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 분비가 줄어들어 몸과 마음이 우울해지며, 피부의 갈색지방을 활성화시켜 체중을 조절할 수 있는 기능이 저하됩니다.
- 피부세포가 콜레스테롤을 이용해 만들어내는 비타민D의 혈중농도도 떨어지게 됩니다.
- 비타민D가 부족하면 심장병이나 고혈압, 대사증후군, 골다공증, 암, 면역체계가 약화 됩니다.
- 비타민D는 우유, 달걀노른자 등 음식 섭취를 통해 공급할 수도 있지만, 하루 10 ~ 20분 정도만 햇볕을 쬐면 충분한 비타민 D가 생성됩니다.
- 비타민D는 구루병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

지금 필요한 양성평등 교육

양성평등이란 편견과 차별 없는 환경에서 남성과 여성 모두 동등한 권리와 이익을 공유하는 것을 말합니다. 세계경제포럼의 2016년 조사에 따르면 우리나라의 성별격차지수는 비교대상 국가 144개 가운데 116위를 차지해 최하위권 수준으로 나타났습니다.

성별격차지수는 남녀 간 격차를 보여주는데, 남성의 지위를 1로 상정하고 여성의 지위를 평가하는 지수로 1은 완전평등, 0은 완전불평등을 의미합니다.

우리나라는 양성평등 운동이 지속적으로 이루어지고 있지만 유교사상과 남아선호사상 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.

- 성별에 따라 행동을 구분하지 않는다.
- 집안일은 엄마만의 것이 아니다.
- 성에 국한되지 않는 경험과 직업을 선택한다.
- 감정을 표현하고 나만의 개성을 찾는다.
- 내 몸을 소중히 여긴다.