



보 건 소 식(9월)

발송일 2020.9. 2
발송처 완산중학교
문의전화 227-0741
FAX 224-5628

잠잠해지던 코로나19가 다시 확산됨에 따라 학생과 학부모님들은 코로나19 예방에 더욱 주의를 기울여 주시기 바랍니다.

학부모님께서서는 학생 등교 시 가방 안에 여분의 마스크를 보관하여 필요 시 사용할 수 있도록 지도 바랍니다.

● 코로나 19 의심 증상자 예방수칙 ●

- ▶ 등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기
- ▶ 3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기
- ▶ 38도 이상 고열 지속 되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(1339,지역번호+120), 관할 보건소 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기
- ▶ 의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기
- ▶ 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부 알리기
- ▶ 외출, 타 지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기

'나' 사랑하기(생명존중)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 **나 자신입니다**. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

올바른 음주문화! 부모님의 모범이 필요합니다!!

우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%라고 합니다.

〈대한보건협회, 2013〉 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공합니다. 부정적 영향을 주고 음주경험이 빠를수록 음주량도 많아지며 질병 유발에도 영향을 많이 줍니다. 부모님의 좋은 음주모습이 필요합니다.

성인권 교육- 경계존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-일치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.	

바람직한 운동습관 기르기!!

1. 가능한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.



