



1월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 또, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

마스크 올바르게 착용하기



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

마스크 착용이 최고의 백신입니다.

(마스크 착용에 따른 코로나19 전파율 비교)



2020년 11월 13일부터 마스크 미착용시 과태료가 부과 됩니다.

- ☑ 의무착용 장소 : 집합제한 시설, 버스·택시 등 대중교통, 집회·시위장, 병원·의원 등 의료기관, 요양시설, 주야간 보호시설
- ☑ 과태료 금액 : 위반 당사자 10만원 이하 및 관리·운영자 300만원 이하

코로나19 예방 강조사항

가정에서

1. 매일 수시로 건강상태 체크하기
2. 코로나19 예방수칙 준수
3. 증상이 있을 경우, 반드시 선별진료소 방문하여 검사 받기
4. 다수가 모이는 다중이용시설 이용하지 않기
※ 마스크 착용 등 방역수칙 준수하기
5. 월요일~금요일 건강상태 자가진단 꼭 하기

학교에서

1. 마스크를 항상 착용하기
※ 특히, 급식시간에는 거리두기를 하고, 식사할 때 이외에는 마스크 벗지 않기
2. 수업 후 바로 귀가하기
3. 교실 등 창문을 수시 개방하여 충분히 환기하기
4. 방역 소독 철저히 하기

코로나19 예방 수칙을 준수하고 "사회적 거리두기"

에 반드시 동참하여 주시기 바랍니다.

1. 흐르는 물에 손바닥, 손톱 밑을 비누로 꼼꼼히 씻기
2. 기침·재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
4. 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 장소 가지 않기
5. 발열, 호흡기증상이 있는 사람과 접촉 피하기
6. 외출 시 반드시 마스크 착용하기

코로나19 검사, 확진 등 사안 발생 시 즉시 담임 선생님께 연락하여 주시기 바랍니다.

겨울철 응급처치 (화상, 동상)

화상(열화상)

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 연고나 기름 등도 바르지 않습니다.
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거하도록 합니다.
- 화상부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 각아줍니다

■ 병원으로 가야 하는 화상

- 화약약품이나 전기화상, 흡입 화상
- 화상의 부위가 넓은 경우
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우



동상

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 띕니다. 운동을 한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다 니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

■ 동상 처치법

먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴 부분이 있다면 37~42℃ 정도의 따뜻한 물에 20~30분간 담급니다.



비만 예방을 위한 실천 사항

비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다. 즉, 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸 속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- 아침식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.
- 간식은 고열량저영양 간식 대신 과일 유제품 등으로 준비합니다.
- TV나 컴퓨터 사용 시간을 자녀와 약속하여 지키게 하며, 활동량을 늘려줍니다.
- 자녀가 올바른 식습관, 운동을 할 때 칭찬합니다.
- 부모님이 식습관, 운동의 모범을 보입니다.

아동 성범죄 당신의 아이는 안전합니까?

아이의 성격에 따른 아동 성범죄 예방 교육법



① **순종적인 아이**...심성이 착하고 순종적인 아이는 성범죄에 가장 손쉬운 대상이다. 어른의 말을 거절해도 예의 없는 행동이 아님을 주지시키고, 평소 자기주장을 잘 할 수 있도록 훈련하는 것이 중요하다.

② **활발한 아이**.. 호기심이 많고 과다행동을 보이며 부모의 칭찬에 의존하지 않는 독립적인 아이들의 경우 낯선 사람의 유혹과 제안을 거부감 없이 받아들일 가능성이 크다. 따라서 행동 억제 능력을 키워줄 수 있는 자기 통제 훈련이 필요하다. 특히 게임과 놀이에 약한 아이들에게는 '설문에 응하면 장난감을 주겠다.'는 제안을 경계하라고 가르쳐야 한다.

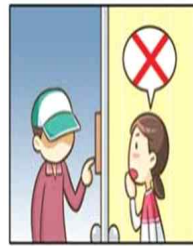
③ **산만한 아이**.. 주의가 산만해 길을 잃을 확률이 상대적으로 높고 집중력이 떨어져 예방 교육이 어려우며 주변 사람들에게 발견이 되더라도 의사표현을 제대로 못해 문제가 생길 수 있다. 외출할 때 잃어버리지 않도록 각별히 주의하고 연락처를 적은 액세서리를 착용시켜 만일에 대비한다.

④ **예민하고 까다로운 아이**.. 낯가림이 심해서 낯선 사람에 대한 경계가 강해 안전한 편이다. 하지만 예민한 성격 때문에 너무 심하게 공포감을 심어주면 사회에 대한 불안감이 생길 수 있고 타인에 대한 신뢰가 떨어져 사회생활에 문제를 겪을 수 있으니 주의해야 한다. "세상에는 착한 사람도 있지만 그렇지 않은 사람도 있다"는 식으로 신중하게 교육한다.

<출처: 삼성화재 라이프케어>

성폭력 피해 예방법

집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

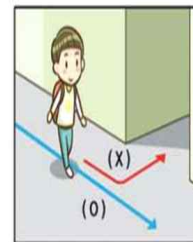


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

기타



인터넷이나 스마트폰 채팅을 통해 모르는 사람과 직접 만나지 않는다.



채팅 상대자가 신체 부위 사진 전송을 요구할 때는 응하지 않는다.



숙박업소에 같이 가는 것은 상대방이 성관계를 동의한 것으로 생각하기 쉬우므로 주의한다.

성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 피해 상황에서 자칫 놀라고 당황하여 적절한 대처를 못할 수 있으므로 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 우선 믿을 만한 사람(부모, 경찰관, 학교 교사 등)에게 사건을 알리고 도움을 요청한다.
- 112 신고
- 샤워, 양치는 해서는 안 되며, 피해 당시 입었던 옷을 갈아입거나 세탁해서도 안 된다.
- 범죄 현장의 증거 훼손을 방지하기 위해 청소를 해서는 안 되고, 현장을 그대로 보존하고 있어야 한다.

