



코로나19 예방수칙

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

학부모님께서는 학생 등교 시 가방 안에 여분의 마스크를 보관하여 필요시 사용할 수 있도록 지도 바랍니다.

국민 예방수칙

- ▶ 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
- ▶ 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ▶ 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기
- ▶ 의료기관 방문 시 마스크 착용하기
- ▶ 사람 많은 곳 방문 자제하기

특히, **고위험시설 방문 자제하기**

(PC방, 300인 이상 대형학원, 뷔페식당, 노래방, 실내 집단운동시설, 실내 스탠딩공연장 등)

의심 증상자 예방수칙

- ▶ 등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기
- ▶ 3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기
- ▶ 38도 이상 고열 지속되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(1339, 지역번호+120), 덕진보건소 250-3901 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기
- ▶ 의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기
- ▶ 진료 의료진에게 유행지역 여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉 여부 알리기
- ▶ 외출, 타 지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기

흡연과 코로나19

흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 보건복지부는 흡연은 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도·사망 위험을 높인다고 전했다. 흡연을 하면 담배와 손가락에 입이 닿게 되므로 바이러스가 흡연자의 입과 호흡기로 들어갈 가능성이 높아지며 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높인다. 또한 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 질병을 야기하고 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19에 감염된 경우 병세가 더욱 악화되고 사망 위험이 커질 수 있다.

이 내용은 미국 질병통제예방센터, 유럽 생화학학회지 등에 실렸다.

(출처: KNS뉴스센터(<http://www.kns.tv>))

올바른 마스크 사용법과 폐기법

슬기로운 마스크 사용법

마스크, 어떻게 써요?



슬기로운 마스크 폐기법

마스크, 어떻게 버려요?



또래간 성폭력 예방

교육부, 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 **점차 감소하고는 있으나 여전히 초·중·고 또래 간 성폭력이 가장 많았다**. 같은 학교 같은 학년 학생에게 성폭력을 당한 초·중·고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났으며 **초등학교가 73.5%로 가장 높았다**. <출처: 뉴시스>

또래간 성폭력의 유형과 대처법



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이를을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

9. 9 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.



* 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
5. 귀 지압하기
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀점기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

'나' 사랑하기(자살예방)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일에게 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아 존중감을 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 칭찬**을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

용혈성 요독 증후군(엠버거병)

용혈성 요독 증후군이란?

장출혈성대장균에 감염된 뒤 합병증으로 신장(콩팥)기능이 손상되어 생기는 질환

감염현황

- 주로 고기를 갈아서 덜 익혀 조리한 음식에서 많이 발병
- 오염된 물이나 식품을 통해 감염되고, 사람 간에도 전파 가능

증상

- 설사, 소변감소 및 빈혈(설사 시작한 후 2~14일 뒤), 부종, 혈압상승, 경련, 혼수상태 등 신경계 증상
- 용혈성 빈혈, 혈소판 감소증, 급성신부전 등의 합병증

예후

- 환자의 약 50%는 신장(콩팥)기능이 손상

예방요령

- 음식물은 익혀 먹고 물은 끓여서 마신다. (고기는 완전히 익혀 먹는다)
- 살균 처리되지 않은 우유는 섭취하지 않는다.
- 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨먹는다.
- 손 씻기를 생활화 한다.
- 칼·도마는 사용 후 반드시 소독하고, 도마는 생선·고기·채소용으로 각각 분리하여 사용한다.
- 설사 증상이 있는 경우 음식을 직접 조리하지 않는다.

양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요)

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주세요.

이를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 사실 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



2020. 9. 1.

전 주 여 울 초 등 학 교 장