

디지털 피로 중후군 이란?

- ❖ 컴퓨터, 스마트폰 등과 같은 기기 장시간 사용 시 나타나는 만성 스트레스 상태를 의미합니다
- ❖ **안구건조증:** 눈의 피로도 증가, 압박감 찢어짐
소 눈이 뻑뻑해지고 충혈이 나타납니다.
예방)주기적인 휴식 및 의도적 눈감박임 찢어짐 증가, 충분한 수분을 보충을 합니다.
- ❖ **거북목중후군:** 목과 몸이 앞쪽 방향으로 향하게 되어 마치 거북목처럼 구부러지는 것입니다.
증상)근육통, 두통, 어지러움증 발생
예방)허리를 세워서 앉는 습관, 모니터와 눈 사이 일정한 간격 유지, 모니터의 높이를 눈보다 15도 위에 둡니다.
- ❖ **손목터널중후군:** 키보드 자판, 마우스를 과도하게 사용했을 때 손목이 저리거나 움직이기 힘든 현상입니다.
예방)팔꿈치부터 손목까지 책상에 지지될 수 있도록 키보드 높이를 맞춰주고 손목이 꺾이지 않도록 주의합니다.

책상에서 하는 스트레칭



학교급식 에티켓

- 코로나19 우리 함께 이겨내요! -

학교급식 에티켓!



대기오염(황사/미세먼지) 대응

- ❖ 황사, 미세먼지가 많은 날?
 - 물을 자주 마십니다.
 - 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
 - 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
 - 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
 - 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.
 - 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.
 - 미세먼지 노출 후 나타나는 증상을 확인하세요. (호흡곤란, 가슴답답함, 눈이나 피부자극증상, 기침)
 - 비타민과 항산화제가 풍부한 과일, 채소를 드세요.
- ❖ 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)나, 우리동네대기정보(에어코리아) 어플을 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해주세요.

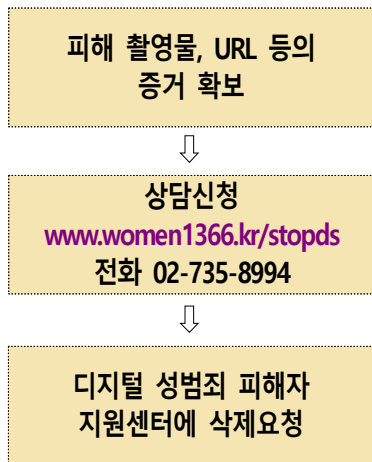
디지털 성범죄

❖ **디지털 성범죄란?** 디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.

❖ 대표적인 유형

불법 촬영 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변보는 행위, 성행위 등	비동의의 유포, 재유포 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포
유포 협박 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	사진 합성 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 능욕)
유통, 공유 웹하드, 포르노 사이트, SNS등의 사업자 및 이용자	성적 괴롭힘 사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위


❖ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때




❖ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- ▶ **디지털 성범죄 피해자 지원센터**
 - 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
 - 온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ **여성긴급전화1366**(365일, 24시간 상담가능)
 - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
 - 여성폭력사이버상담(www.women1366.kr)
- ▶ **청소년사이버상담센터**
 - 1388 (24시간 전화 상담)
 - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)


❖ 예방 및 행동수칙




이렇게 행동해요



낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
⇒ 만남 거절하고 대화 중단하기
랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
⇒ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
⇒ 즉시 112 신고하기
불법촬영이 의심될 때
⇒ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때
⇒ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때
⇒ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
⇒ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기
성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때
⇒ 대화 중단·신고하기
SNS에서 성적인 영상을 봤을 때
⇒ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
몸 사진전송을 요구받았을 때
⇒ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

건강한 생활을 위한 습관

- ❖ 아침밥과 신선한 야채, 과일을 골고루 섭취합니다.
- ❖ 충분한 수면을 취함으로 면역력을 높이고 질병으로부터 몸을 보호합니다.
- ❖ 등교 시 개인 물통(컵)을 준비해주세요.
친구의 컵이나 정수기에 입을 대고 마시는 행위는 식중독 등의 질병을 발생시킵니다.
- ❖ 간단한 스트레칭으로 면역력 향상과 온라인 학습으로 인한 근육 긴장도를 풀어주세요.
- ❖ **1830운동(1일 8회 30초 손씻기)** 생활화
손씻기 만으로도 감염병의 70% 이상 예방이 가능합니다