

디지털성폭력 예방

디지털성폭력이란?

불법촬영 및 불법촬영을 유포, 협박, 저장, 전시 등
디지털 공간에서 일어나는 성폭력

디지털성폭력 위험성, 이렇게 알려주세요

1. 동의하지 않은 촬영과 유포는
'장난'이 아닌 '범죄'라고 알려 주세요.
2. 친구사이라도 신체사진을 보내는 것은
위험할 수 있다고 알려 주세요.
3. SNS, 게임에서 만난 친구가
신체 사진을 요구할 때
주변에 도움을 요청해야 한다고 알려 주세요.
4. 온라인에서 만난 친구의 프로필이
가짜일 수도 있다고 알려주세요.
5. 온라인에서 만난 친구에게
개인정보를 노출하지 않도록 알려 주세요.
6. 개인정보 유출 시,
범죄에 악용될 수 있다고 알려 주세요.
7. 진심으로 지지해 주고 충분한 대화를 나눕니다.
8. 위촉되어 있을 아이를 안심시켜 주세요.
9. 피해에 대한 책임을 아이에게 묻지 마세요.
10. 전문지원 기관에 즉시 도움을 요청해 주세요.

4월 7일 세계보건일의 날

매년 WHO는 세계적으로 주목받는 보건과 위생에 대한 인식을
높이기 위해 "세계 보건일의 날" 행사를 열어요.
올해는 76주년을 맞이한 이번 행사의 주제는
"나의 건강, 나의 권리 My health, my right"이에요.



건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

안성중고등학교

보건실 이용규칙

1. 응급상황이 아니면 **쉬는 시간**이나 **점심시간**을 이용합니다.
2. **아픈 학생만** 보건실에 들어옵니다.
3. 보건실에 들어오면 의자에 앉아 **조용히** 차례를 기다립니다.
4. **학년, 반, 이름**을 먼저 말하고 **아픈 부위와 증상**을 자세히 이야기합니다.
5. 집에서 **약을 먹고 온 경우** 꼭 이야기합니다.

보건실에서 떠들거나 장난치지 않고
아픈친구를 배려해요

[감염병 예방] 수두, 유행성 이하선염

수두와 유행성 이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지**를 해야 합니다.
수두와 유행성 이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아봅시다.

수두

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염.
(주로 4~6세 소아에서 발생)

수두의 증상

수두의 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

1단계 권태감과 미열이 나타나는 전구기

2단계 반점, 수포 등이
머리→몸통→사지로
진행되는 발진기

3단계 모든 병변에
딱지가 생기는 회복기



격리기간(등교중지 기간)

모든 수포에 딱지가 앉을 때까지
(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리입니다.)

유행성 이하선염

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염.
(주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생)

유행성 이하선염의 증상

14~18일의 잠복기를 거친 후에
발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며,
보통 **귀밑 침샘(이하선)의 부종**이 이틀이상 지속됩니다.

격리기간(등교중지 기간)

이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지



고카페인 음료 주의

청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?

150mg으로 카페인으로 2잔, 카페인으로 2잔만 마시도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요.

청소년의 허용된 최대일일섭취권고량
몸무게 1kg당 2.5mg으로 **60kg기준 150mg(0.15g)**

많이 섭취하면 부작용이 있어요

수면장애, 두통, 불안심장박동 등이 나타나고, 피로회복에는 도움을 주지 않아요.

고카페인 음료 표시 확인하세요

고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기 되어있어요!

'고카페인 함유'의 '고'란, 1000mg, 1000mg 이상, 1000mg 미만
섭취에 주의하여 주시기 바랍니다 라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

2024. 4. 3.
안 성 중 학 교 장(관인생략)