



4월7일은 세계보건의 날

- 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계보건의 날” 행사를 합니다.
- 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는 “우리 모두를 위한 건강(Health For All)”입니다.

World Health Organization 75 HEALTH FOR ALL

Health For All



- WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중 보건 성공을 돌아 보며 **오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회**로 삼아 지구상 우리 모두 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.
- **건강은 인간의 권리입니다.**
모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.
건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 **평생 자기관리**를 위해서 꼭 필요합니다.

봄철 알레르기 질환 예방

----- 1 -----

아름다운 자연이 깨어나는 “봄”이 다가왔습니다.
하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



♠ 꽃가루 알레르기

- * 꽃가루가 많이 날릴때에는 실외 활동을 줄인다.
- * 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
- * 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- * 낮시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번정도 창문을 열어 환기시킨다.
- * 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

♠ 아토피 피부염

- * 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- * 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- * 보습제는 하루 2번이상, 목욕후 3분안에 바른다.
- * 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- * 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- * 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

♠ 천식 및 알러지성 비염

- * 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- * 감기나 독감예방을 위해 손씻기를 철저히 한다.
- * 실내는 청결하게 유지한다.
- * 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- * 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다.
- * 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증을 예방한다.

봄바람과 함께 찾아오는

‘봄철 피로 증후군, 춘곤증!’

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

<춘곤증에 도움이 되는 3B>

- ①에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitaminB)** 섭취
- ②규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관
- ③긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭(Body stretching)**

학교는 전체 금연구역!



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는 학교에서
금연하는 것은 당연한 것입니다.

디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터)등을 이용하여
개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위
로 현행법으로 처벌되고 있는 **명백한 성범죄행위**입니다.

어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

불법 촬영	유포·재유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 신체일부, 성관계 장면을 의 사에 반하여 촬영 ■ 지하철, 화장실 등 공공장소 에 카메라를 설치하여 촬영 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적 촬영물을 성인사이트, 소 셜미디어 등에 게시 ■ 지인에게 제공, 공유 ■ 촬영 동의 여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포
유포 협박	합성 제작·유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적촬영물을 주변인에게 유 포하겠다고 협박 ■ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 얼굴, 신체 이미지 또는 음성 을 성적으로 합성·편집·가공
수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
<ul style="list-style-type: none"> ■ 불법 촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물 소지, 구입, 저장, 시청 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 디지털 성범죄 피해자의 신 상 정보 등을 공개적으로 유포 ■ 성적 명예훼손 및 모욕

디지털 성폭력 대응법

- ❖ "나"의 안전 확인
(스마트폰 해킹당하는 상황이면 **GPS 중단**)
- ❖ 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**
- ❖ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- ❖ 수사 **증거 수집**(가해자의 문자, 통화기록, 대화 내용 등)

증거 남기는 방법

- ❖ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅 시간, 영상, 게시물, 사진 파일 등 캡처
- ❖ 삭제를 요청한 증거자료 캡처
- ❖ 채팅 앱의 저장 파일 캡처

또래 성폭력 예방

'영혼의 살인'이라 불리는 성폭력은 남녀 및 나이를 불문하고 신체적, 정신적으로 커다란 후유증을 남길 수 있기에 예방의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다. **또한 친구간의 가벼운 장난이 성폭력이 될 수 있다**는 작지만 중요한 사실을 간과하는 경우가 많습니다. 이에 학교에서 같이 생활하고 있는 **내 친구와의 관계에서 일어날 수도 있는 또래 성폭력** 상황에 대해 알아보시다.

[예시 상황]

친구 간 성희롱	장난문자,전화	언어 성폭력
영덩이치기, 똥침	성적인 놀림	화장실에서 쳐다보기
음흉한 눈빛	체육복 갈아입을 때 훑어보기	성추행

⇒ 우리가 학교생활을 하면서 친구들과 했던 상황들이 있었나요?

'에이, 이건 우리들이 친하기 때문에 가끔씩 하는 장난이잖아요'라고 생각했나요?

아님, 자신있게 '선생님, 이건 성폭력이에요!' 하고 생각했나요? 아님, '아 모르겠다' 생각했나요?

⇒ 이걸 **우리가 장난처럼 무심코 행하고 있는 또 하나의 학교폭력인 '또래 성폭력'**입니다. 성폭력과 유사한 행동이라도 의심스럽다면 반드시 선생님 들께 말씀드리고 도움을 받는 것이 필요합니다.

아무리 재미있는 장난이라도 상대방이 싫어하면 하지 맙시다. 이런 행동도 성폭력이라고 볼 수 있습니다.

"자신도 모르게 성희롱(성폭력) **가해자**가 될 수 있어요"

2023. 4. 5.

전주남중학교장(직인생략)