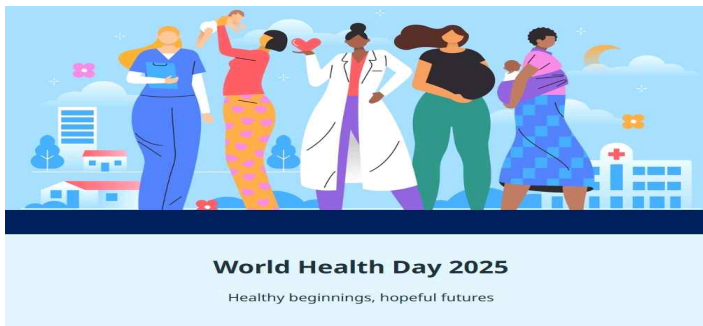




4월7일은 세계보건의 날

- 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계보건의 날” 행사를 합니다.
- 2025년 세계보건의 날은 “건강한 시작, 희망찬 미래, Healthy beginnings, hopeful futures”가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함에 있습니다.



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.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3 알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4 아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

환절기 건강 관리법

- 외출 시 항상 겉옷 챙기기
날씨가 따뜻해도 항상 겉옷을 챙겨주세요! 환절기는 일교차가 심하기 때문에 감기에 걸리기 쉽습니다.



- 규칙적으로 운동하기
너무 힘들지 않을 정도의 규칙적인 가벼운 운동은 숙면을 돕고 신진대사를 활성화시켜 면역력을 높여줍니다.



- 따뜻한 물 자주마시기
미세먼지가 심한 환절기에는 호흡기 질환이 많습니다. 따뜻한 물을 자주 마셔 호흡기의 이완과 청결을 유지해 주세요.



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 의사에 반하여 촬영 ■ 지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 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 유포하겠다고 협박 ■ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 얼굴, 신체 이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공
수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
<ul style="list-style-type: none"> ■ 불법 촬영·유포물, 아동·청소년 성적취물 소지, 구입, 저장, 시청 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 디지털 성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포 ■ 성적 명예훼손 및 모욕

디지털 성폭력 대응법

- ❖ "나"의 안전 확인
(스마트폰 해킹당하는 상황이면 GPS 중단)
- ❖ 사진을 요구한다면 사진 전송을 중단하고 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, 게시글, 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 있다는 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 성폭력이예요!' 하고 생각했나요? 아님, '아 모르겠다' 생각했나요?

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

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

"자신도 모르게 성희롱(성폭력) 가해자가 될 수 있어요"

2025. 4. 4.

전주남중학교장(직인생략)