

## 건강한 겨울 보내요...

갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있으므로, **내의나 목도리, 모자로 보온을 유지**하는 것이 좋습니다. 운동하기 전에 긴장한 근육을 풀어주기 위해 **충분한 스트레칭**을 하는 것이 중요합니다.

### ❖ 한랭질환 예방수칙



#### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



#### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



#### 외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



#### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

### ❖ 한랭질환 조치요령

추운 날씨에 **쓰러진 사람**을 발견하면 신속히 **병원**으로 데리고 가거나 **의식이 없는 경우 빠르게 119로 신고**하고 따뜻한 곳으로 옮깁니다.

## 생활 속 미세먼지 대응수칙

### ❖ 미세먼지 왜 나쁠까요 ?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

### ❖ 미세먼지 나뭇이면 ?

- 창문을 닫아 실외공기 차단
- 실외활동 자제 또는 금지
- 자주 손씻기
- 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰

### ❖ 미세먼지 대응 방법

- 야외 활동 전 수시로 미세먼지 농도 확인
- 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크 지참하기

## 노로바이러스 식중독 예방

오염된 물이나 음식물 등을 섭취할 경우 식중독을 일으키는 장관계 바이러스로 영하 20도에서도 생존 가능하다. 대표적인 **증상**으로는 **설사, 구토, 복통**이 있다. 특히 겨울철인 **12월부터 이듬해 2월**까지 발생한 식중독 건수는 102건으로 **전체의 42%를 차지**하는 것으로 나타났다.

### ❖ 노로바이러스 감염 경로

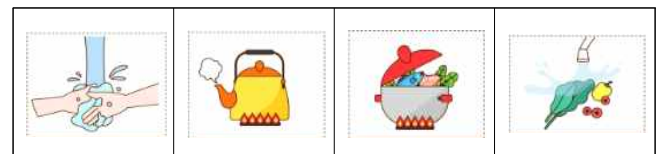
			
오염된 물, 음식 등 섭취	감염자와 접촉	감염자 분변, 구토물	감염된 조리종사자

노로바이러스 식중독 발생의 주요 원인 식품은 **익히지 않은 어패류**가 가장 높은 비중을 차지했으며 그 외에는 **채소류와 지하수** 순이었다.

## 노로바이러스의 증상




### ❖ 노로바이러스 식중독 예방 요령



- 손 씻기 생활화**(흐르는 물에 30초 이상 손 씻기)
- 음식은 충분히 익혀 먹기**  
(어패류는 중심부 온도 85℃, 1분 이상 익히기)
- 물은 끓여 먹기**
- 채소·과일 등 식재료는 깨끗이 세척하기**

[출처 : 식품의약품안전처]

## 경계존중 하기, 디지털성범죄란?

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- <b>동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기</b> - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- <b>원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기</b> - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	- <b>소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기</b> - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	- <b>남의 몸 몰래 엿보기</b> - 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
<b>‘나의 경계 영역’ 《우리 몸의 경계》</b>  <b>우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.</b> <b>상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.</b>	

**\*\* 디지털 성범죄**는 개인 간 사소한 문제가 아닌 성 폭력이며, 장난이나 호기심, 친근감이라 해도 **현행법**으로 처벌되고 있는 명백한 범죄임

불법 촬영	유통, 공유
옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성 행위 등을 찍는 것	웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자
비동의 유포, 재유포	유포 협박
내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포	가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등
사진 합성	성적 괴롭힘
피해자의 일상 사진을 성적 인 사진과 합성 후 유포	<b>사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 언행</b>

**단톡방이나 SNS, 온라인 커뮤니티 등에서 불특정 다수 또는 특정인에 대해 성적 발언 등의 성희롱이 요즘 중·고·대학생들 사이에서 가장 많이 증가**

디지털 성범죄 피해 및 삭제 상담(신고112,117)  
[www.women1366.kr/stopds](http://www.women1366.kr/stopds)

## 마약류 범죄 연루 예방하기

마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다. 전세계가 마약류와의 전쟁 중입니다. 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**

자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

❖ **의도치 않게 마약류 범죄에 연루될 수 있습니다.**

- 국내에서도 주의가 필요하지만, **특히 해외에서** 범죄에 연루되기 쉽습니다.

평소와 다른 들뜬 분위기 속에서 **경계심이 약해지기 때문입니다.**

- 일부 국가에서는 대마 등이 합법화되어, 주의하지 않으면 **의도치 않게 마약류를 사용 또는 구매**하게 됩니다.

❖ **간단한 일이지만, 높은 대가 제공으로 유혹 할 수 있습니다.**

- **간단한 일(간단한 물품 운반, 물품 대신 보관, 모르는 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등)**인데 무료 관광이나 **과도한 금품 등을 제안**한다면 마약류 관련된 불법행위일 가능성이 매우 큼니다.

❖ **젊은층을 노리는 경우가 많습니다.**

- 마약류 운반책으로 이용하려는 주대상은 **평범한 사람들**입니다.

- 최근에는 **청소년을 이용**하려는 범죄도 계속 증가하고 있습니다.

- 마약류 운반자는 **단순 소지만으로도 처벌**될 수 있다

## 의도치 않게 마약류 범죄에 연루될 수 있습니다



❖ 타인이 주는 무언가 때문에, 나도 모르게 마약류를 소지 및 사용하게 될 수 있습니다.

❖ 국내에서도 주의가 필요하지만, **특히 해외에서** 범죄에 연루되기 쉽습니다. 평소와 다른 들뜬 분위기 속에서 **경계심이 약해지기 때문**입니다.

❖ 일부 국가에서는 대마 등이 합법화되어, 주의하지 않으면 **의도치 않게 마약류를 사용 또는 구매**하게 됩니다.

**\*\*보건소식지는 학교홈페이지에도 게시되어 있습니다.**