



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

여름방학 보건소식지

교 장 : 김옥빈

교 감 : 김영주

담당자 : 노영아

여름방학입니다.

20일의 짧은 방학이지만, 알찬 방학이 되도록 계획들 세우고 계신지요? 이번 여름은 특히 무더위가 아주 강할 것이라고 하니 건강에 더욱 유의해야 할 것입니다. 외출이나 여행시에는 마스크착용, 손씻기, 거리두기는 필수인거 모두들 잘 아시죠? 즐거운 여름방학 잘 보내고 건강한 모습으로 다시 만나요~

방학 중 코로나19 예방 안내

건강 상태 자가 진단	▶ 개학일 3일전(8월 21일 금요일)부터 건강상태 자가진단을 실시합니다. 오전 8시 전에 반드시 가정에서 자가진단을 실시하고 등교합니다.
방학 동안 코로나19 가정 내 건강관 리	<div>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</div> <div>▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우</div> <div>* 임상 증상 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실</div> <div>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</div> <div>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</div> <div>- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자차 이용하고 검사 후에는 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</div> <div>★ 군산시보건소에 문의(460-3261) 후, 선별 진료소 방문하여 진료 및 검사</div>
이런, 학년에 꼭 알려주 세요!	<div>☎ 회현중학교 교무실 ☎ 063-466-5147</div> <div>▶ 코로나19 진단검사를 받게 된 경우</div> <div>▶ 학생 또는 가족(동거인)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우</div> <div>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</div>
3일주의 (밀폐, 밀집, 밀착)	<div>① 환기가 잘되지 않는 밀폐된 시설 이용 자제</div> <div>② 사람이 많이 모이는 밀집된 시설 이용 자제</div> <div>③ 거리 두기(2M) 철저히, 밀착 접촉 금지</div> <div>④ 외출 시 반드시 마스크 착용하기</div>

코로나19예방을 위한 에어컨 이용 수칙

1. 2시간에 한 번씩 환기

중앙방역대책본부에서는 에어컨이 켜져 있는 환경 22~25도에서 코로나19 바이러스가 5일간 생존할 수 있다는 충격적인 소식을 전했습니다. 코로나 바이러스가 밀폐된 실내에서 생각보다 오래 생존하기 때문에 곧 에어컨 자체가 바이러스 생존력에 영향을 줄 가능성은 낮은 하지만, 냉방을 위한 환기 차단은 영향을 미친다는 뜻입니다.



2. 바람은 약풍

코로나 바이러스는 비말 전파라는 특성상 에어컨 바람에 의한 침방울 확산을 우려할 수 밖에 없습니다. 그렇기 때문에 여름철 에어컨 사용 시에는 에어컨 바람에 침방울이 날릴 가능성을 고려해본다면, 에어컨 바람을 최대한 약하게 하고 바람이 몸에 닿지 않도록 주의해야 합니다. 뿐만 아니라 식당이나 카페 등에서도 음식을 먹지 않을 때는 마스크를 꼭 착용해야하며, 에어컨 바람 방향과 나란히 앉지 않도록 주의해야 합니다.



3. 선풍기와 동시 사용하지 않기

에어컨과 선풍기를 같이 사용하는 것은 내부 공기의 재순환을 일으킬 수가 있기 때문에 각별한 주의가 필요합니다. 에어컨 바람이 약하더라도 선풍기를 강하게 틀어놓게 되면, 선풍기 바람으로 인해 침방울이 실내에서 더 많이 더 멀리 확산될 수 있어서 코로나 바이러스 감염 위험이 높아질 수 있기 때문입니다.

-유초중등 및 특수학교 코로나19 감염예방 관리 안내-

디지털 성범죄 예방

N번방 디지털 성범죄 사건을 통해서 본

디지털 성범죄 예방법과 대처법



지난 4월, N번방 사건이 크게 이슈가 되었습니다. 이 사건은 SNS를 통해 여성들의 신상정보를 빌미로 여성을 성적으로 학대한 사건으로서 사회에 큰 충격을 주었습니다. 피해자 76여명 중에는 미성년자도 다수 포함되어 있었는데, 인터넷과 스마트폰이 대중화되면서 미성년자들에게 접근할 수 있는 방법이 다양해지고 치밀해지면서 학부모님들의 걱정이 커지고 있습니다.

디지털 성범죄란,

디지털 기기 및 정보통신기술을 이용해서 온,오프라인 상에서 발생하는 모든 성범죄를 말합니다.

카메라 등 디지털 매체를 사용해 상대방의 동의 없이 신체 등을 불법적으로 촬영, 유포, 협박, 저장, 전시하거나 사이버 공간, SNS 등에서 이루어지는 성적 괴롭힘을 디지털 성폭행이라고 합니다.

디지털 성범죄 예방법

1. 낯선 사람에게 사진이나 개인정보를 공유는 거절
2. 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절
3. 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용금지
4. 검증되지 않은 파일 설치 금지
5. SNS 등의 계정 비밀번호 최신화 하기
6. 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니 **경찰관 사칭에 주의하기**
7. 인터넷에서 거래를 할 때 개인정보 노출 주의
8. 조건 만남, 성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

행동요령

1. 의심스러운 만남을 요구하는 경우

-낯선 사람이 오프라인에서 만남을 요구하는 경우, 거절하고 즉시 대화를 중단

-랜선 채팅 앱으로 대가성 만남을 요구할 경우에는 응하지 않고 캡처해서 **112에 신고**

2. 불법촬영 및 합성 영상 유포

- 화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때는 즉시 **112 신고**
- 불법촬영이 의심되거나 몸 사진을 보낸 후 유포 협박을 받았을 때 주변에 도움을 요청하고 즉시 **112에 신고**
- 지인이 합성된 사진이나 영상을 봤을 때는 즉시 당사자에게 알리고 신고하도록 도와주기

3. 성적 문자 및 영상 전송

- 친구가 올린 성적 영상 보고 불쾌감을 느낀 경우에는 불쾌함을 표현하고 대화를 중단하며 **112에 신고**
- 성적인 욕설, 몸, 사진, 영상을 봤을 때는 상대방과 대화를 중단하고 **112에 신고**
- SNS에서 성적인 영상을 봤을 때는 게시글을 신고 및 스텝을 누르고 다른 곳에 게시하지 않기
- 몸 사진 전송을 요구받았을 때는 절대 응하지 않고 즉시 대화를 중단한 후 **112에 신고**

체중감량을 위한 다섯가지 습관

1. 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사 먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.



2. 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 다 수저를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있다.

3. 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

4. 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

5. 매일 몸무게를 재라

체중계로 매일 몸무게를 재는 것이 좋다. 특히 눈에 띄는 곳에 달력을 두고 기록하는 게 도움이 된다. "체중계는 거짓말을 하지 않는다."

<출처 : 파이낸셜 뉴스>