



위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일



날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **감기, 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.**

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기. 규칙적인 식사, 고른 영양 섭취 등으로 면역력을 키우고, 손 씻기, 양치질 등의 방역수칙을 철저히 지켜 위드 코로나시대를 미리 준비하는 건강한 회현중학교 학생이 됩시다.

🐾 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시

🐾 마스크 바르게 쓰기

🐾 비누로 30초간 손씻기

🐾 인플루엔자 예방접종하기

🐾 물을 자주 마시고 목을 따듯하게 하기

🐾 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

코로나19: 우리가 해야 할 일



긴장성 두통 해소법

🐾 ‘긴장성 두통’이란 스트레스나 과로, 긴장 등으로 **두경부의 지속적 근육 수축**이 원인이 되어 두통을 느끼게 된다고 보아 **근수축성 두통**이라고 하고, 두통환자의 10명 중 9명이 긴장성 두통입니다.

🐾 **긴장성 두통 완화 방법**

1. 규칙적인 수면 습관을 갖는다.
2. 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
3. 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
4. 금연, 금주한다.
5. 같은 자세로 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
6. 카페인이나 음료를 가급적 피한다.
7. 두통약 남용 시 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 알아야 한다.
8. 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 규명을 위해 진찰을 받아 보도록 한다.

11월 11일 눈의 날

대한안과학회에서는 숫자 11의 모양이 웃는 눈을 닮았다고 하여 이날을 ‘눈의 날’로 지정했다는 설도 있고 목(目)자를 옆으로 누어 보면 1자가 네 개가 되는데서 착안하여 만든 날이라는 이야기도 있습니다. 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더욱 중요합니다.

🐾 **건강한 눈을 위한 수칙**

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
2. 쉬는 시간에 창 밖을 내다봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm이상 거리를 유지합니다.
5. 30분 TV 시청 후 눈 운동을 합니다.
6. 컴퓨터를 사용할 때는 모니터와 40cm이상 거리를 둡니다.

7. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
8. 눈에 좋은 음식 비타민 A를 먹습니다.

🐾 **눈 건강에 좋은 음식**

1. 블루베리: 안토시아닌
2. 연어: 오메가3
3. 당근, 시금치, 피망, 케일: 베타카로틴
4. 굴: 비타민C, 루테인

🐾 **이럴 땐 안과 검진을 받으세요!**

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜빡거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

코로나19 예방접종 후 이상반응 안내

질병관리청



대한의사협회



이럴 땐, 이렇게 하세요.

- 접종 후 접종부위 부기·통증이 있는 경우, 깨끗한 미끈 수건을 대고 그 위에 냉찜질을 하세요.
- 접종 후 미열이 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요.
- 접종 후 발열, 근육통 등으로 불편할 경우, 해열·진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.

* 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분 해열·진통제를 준비하고, 예방접종 후 몸살 증상이 있으면 해열·진통제를 복용하세요.

이럴 땐, 의사 진료를 받으세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증, 발적이 48시간이 지나도 호전되지 않는 경우
- 접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상증상이 나타난 경우
- **<혈소판감소성 혈전증 의심증상>**
- 접종 후 심한 또는 2일 이상 지속되는 두통이 발생하며, 진통제에 반응하지 않거나 조절되지 않는 경우 또는 구토를 동반하거나 시야가 흐려지는 경우
- 접종 후 6주 이내에 호흡곤란, 흉통, 지속적인 복부 통증, 팔·다리 부기와 같은 증상이 나타난 경우
- 접종 후 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우 등
- **<심근염 및 심낭염 의심증상>**
- 가슴 통증, 압박감, 불편감, 호흡곤란이나 숨가쁨, 호흡시 통증, 심장이 빠르게 뛰거나 두근거림, 실신 등이 새롭게 발생하거나 악화되어 지속되는 경우

이럴 땐, 119에 신고 또는 응급실을 방문하세요.

- 접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 접종 후 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우
- 접종 후 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우

사이버 성폭력 숨어서 하는 나쁜 짓



What? (사이버 성폭력이 뭐예요?)

- 사이버(가상, 온라인)공간에서 이루어지는 다른 사람의 **성적자기결정권(인권)**을 침해하는 범죄

<종류>

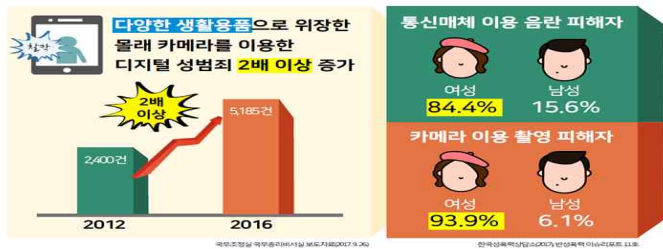
1. 언어 (말이나 댓글)

- 단톡방, 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적 대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 페이스북에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것처럼 보이게 하는 행위



2. 보내기 & 올리기 (사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 생식기 등을 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해학생의 신체 등을 촬영하여 유포(널리 퍼뜨림)하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위



Why? (왜 일어날까요?)

- 성폭력의 근본 원인처럼 다른 사람의 인권(성적자기결정권)을 무시하고 내 멋대로 다른 사람을 함부로 하는 마음에서 비롯되며 **사이버 공간이 갖는 특징 때문에 더 쉽게, 더 빈번히, 더 넓게 발생한다.**

1. 익명성(자신의 본 이름을 숨김)

- 직접적으로 상대방을 보거나 만날 일이 없어 자신의 정체가 남에게 알려지지 않을 것이라고 착각한다.

2. 시공간의 제약이 없다

- 자신이 원할 때 언제든지 어디서나 괴롭힐 수 있다.

3. 집단행동

- 혼자는 어렵지만, 나쁜 친구들과 함께 무책임하고 몰염치한 짓을 하기 쉽다.



How? (가해자가 안 되는 방법?)

1. '내가 진정 원하는 모습인가?'

- 누군가를 괴롭히고, 누군가를 창피하게 만드는 것이 내가 진정 원하는 모습인가... 나를 바라본다.

2. 친구의 마음은 어떨까?

- 내가 당하는 친구라면 어떤 마음이 들지, 친구의 입장에서 생각해본다.

3. 방어자가 되자

- 옆에서 지켜만 보는 방관하는 사람이 아니라, 막아주는 방어하는 사람이 되자!

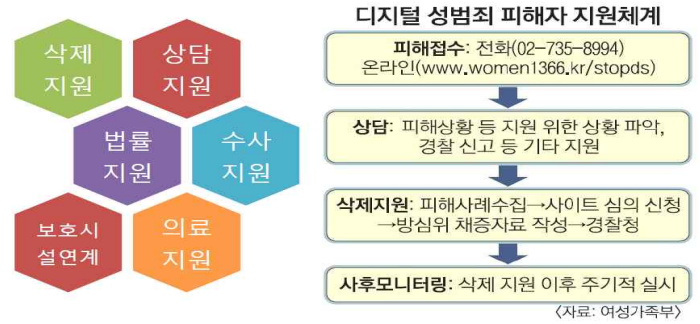
정보를 정확히 확인한다.

- 믿을 만한 사실인가?
- 누군가에게 피해(괴롭힘)가 되는 것은 아닌가?

책임진다

- 내 행동에 책임진다.

디지털 성범죄 피해자 지원센터(2018.4.30.개원)



O, X 퀴즈

퀴즈내용	정답
영상물 촬영 시 동의하였으면 동의없이 유포하여도 처벌받지 않는다.	(X)
불법촬영 및 그 촬영물을 유포하는 행위는 중대한 성범죄이다.	(O)
불법영상물을 다운로드하여 다시 유포하는 것도 범죄이다.	(O)
불법영상물은 피해자가 존재하는 범죄 영상이다.	(O)
불법영상물을 보는 것은 디지털 성범죄와 아무런 상관이 없다.	(X)

<출처 통계청>

피부 건조증

정의

피부각질층의 수분 함유량이 매우 적어 여러 증상을 동반하는 상태를 말합니다.

평균적으로 정상 피부 각질층의 수분 함유량은 15-20% 정도이며, **15%이하로 떨어지면 건조함**을 느끼고 **10% 이하로 떨어진** 상태로 지속되면 **가려움** 등의 이상증세가 나타나게 됩니다.

원인

1. **피지 분비 감소** - 기온하락, 신체 컨디션 변화, 노화 등 영향
2. **피부 수분 손실** - 건조한 날씨, 과도한 난방, 잦은 샤워 등 영향
3. **피부 장벽 약화** - 과도한 각질 제거, 외부 자극 등 영향

증상

1. **각질**
 - 심한 경우 비늘처럼 일어나거나 피부가 갈라짐.
2. **가려움증**
 - 심한 경우 몸을 움직일 때마다 따가움을 느낌.



피부 건조증 예방 방법

1. **실내 습도 조절** - 가습기, 물수건, 식물 등 놓아 실내 습도를 최소 40%이상으로 유지
2. **적절한 클렌징 및 샤워**
 - 얼굴 클렌징: 미온수 + 저자극 클렌저로 순하게 클렌징
 - 바디샤워: 약간 따뜻한 물로 10분 이내, 하루 1번 이하
3. **보습제를 욕실에 두고 세안 및 샤워 직후 바르기**
4. **피부 건조증 증상 있을 시 각질 제거 하지 않기**
5. **모직물, 니트 소재 대신 면 소재 옷 입기**
6. **외출 시 마스크 착용하기**