



4월 7일은 <보건의 날>



Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 **"우리의 지구, 우리의 건강"**으로 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하려 한다고 합니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보는 데 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. **건강에 관한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요**합니다. 세계 보건의 날을 맞아 자신의 건강, 더 나아가 지구의 건강에 대해서도 생각해봅시다.



감염병 예방을 위해

★ 4월 빈발 감염병 : 수두, 독감, 볼거리, 성홍열 ★

- 1830 손 씻기 운동 실천하기
(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)
- 기침 예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



4월 건강 관리법



- * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기
- * 나갈 때는 꼭 마스크 착용하기



- * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음
- * 모자와 선크림을 사용하여 피부 보호하기



- * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부부를 깨끗이 씻고, 양치질하기



- * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 큼
- * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기



- * 물을 자주 섭취
- * 채소, 과일 섭취



- * 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 가장 중요



디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)를 이용하여 개인의 인격권과 성적 자기 결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

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

디지털 성폭력 대응법

- 사진을 요구하면 즉시 도움 요청
- 나의 안전 확인(스마트폰 해킹 상황일 시 GPS 끄기)
- 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- 수사 증거 수집
- 증거 남기기
 - 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅 시간, 게시글 영상 등 캡처
 - 삭제 요청한 증거 캡처
 - 채팅 앱의 메인 파일과 서버 저장 파일을 통째로 캡처



또래 성폭력 예방

■ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위한 장난, 게임, 놀이할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래 끼리의 장난이라도 **상대의 동의가 없는 무분별한 행동**은 **누군가에게 상처를 주는 성폭력**이 될 수도 있습니다.

■ 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

■ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 **상대방의 동의 구하기**
- 의사 표현을 분명히 하고 **상대방의 의사 존중**
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기
- **성적 자기 결정권은 나에게 있음**을 알기!



봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만, **황사** 등의 영향으로 **봄철에도 자주 발생**하고 있습니다.

■ 알레르기성 결막염

- 꽃가루나 황사가 원인
- 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 **전염력은 없음**

■ 유행성 각결막염

- 바이러스가 들어간 후 **7~10일 정도 후에 발병**
- 평균 2~3주 정도 후에나 회복됨
- 치료 기간이 길고 전염력이 강함

■ 예방과 치료

- 눈을 비비지 말고 외출 후 **즉시 손부터 씻습니다.**
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있으면 세면도구 등 **개인위생 용품은 따로 사용**합니다.
- 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 심한 경우 안과 진료를 받도록 합니다.

2022. 03. 30

고 창 초 등 학 교 장