



보성건강소식 [12월]

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533



날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 적절한 신체 활동으로 코로나19를 이겨내는 건강한 겨울나시기 바랍니다.

단계적 일상회복을 위하여

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

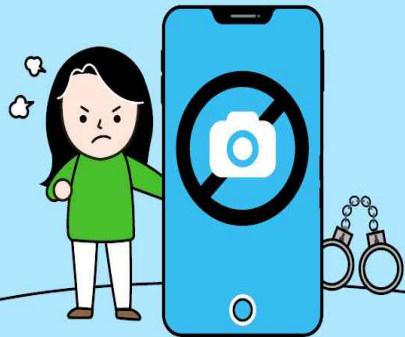
- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손씻기
- 인플루엔자 예방 접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



디지털 성폭력 예방

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여 **상대의 동의 없이** 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**



불법촬영.유포.확산
OUT
보는 순간 당신도 공범입니다.



다양한 생활용품으로 위장한 몰래 카메라를 이용한 디지털 성범죄 **2배 이상** 증가



통신매체 이용 음란 피해자



카메라 이용 촬영 피해자



■ 디지털 성범죄 피해자 지원



■ 어떻게 대처할까요?

- ▶ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하기 않기
- ▶ 잘 모르는 사람이 보낸 링크나 파일 클릭하지 않기
- ▶ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 보내거나 보지 않기
- ▶ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기
- ▶ 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움 요청하기 (☎1366)

겨울철 바이러스 장염 예방

겨울철 바이러스는 잦은 실내생활, 운동 부족, 면역력 저하 때문에 급속하게 전염이 되고 영유아나 노약자들은 증세가 악화될 수 있습니다. 겨울철 식중독의 주범은 노로바이러스와 로타바이러스입니다.

● **노로 바이러스**는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다.

● **로타 바이러스**는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다.



예방법

1. 개인위생규칙(손 씻기, 양치질) 잘 실천하기
2. 물 끓여 먹고 위생적으로 음식 조리하기
3. 복통, 구토, 열을 동반 할 경우 병원진료받기

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

▶ 보온 유지하기

: 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 **내의나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.**

▶ 충분한 스트레칭

: 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 **운동 강도는 평소보다 70~80% 정도 낮추는 것이 좋습니다.**



■ 겨울철 낙상사고 예방법

▶ 옷과 신발

: 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. **얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다.** 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 **바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발**을 신도록 합니다.

▶ 걸을 때

: 겨울철에는 **주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다.** 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

실내공기 오염 예방

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 춥다고 문을 꼭 닫아 놓고 있으면 산소는 더 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다.



- 창문을 규칙적으로 열어 환기를 시킵니다.
- 진공청소기의 먼지 주머니와 쓰레기통을 자주 비워 청결하게 관리합니다.
- 실내 온도와 습도를 적절히 유지합니다.
- 소파, 카펫 이불의 먼지를 자주 제거하고 햇볕에 말립니다.
- 공기를 맑게 해주는 식물을 키우는 것도 좋습니다.

[학부모와 가정이 함께 하는 성교육]

아동 성범죄자의 10가지 유형

● 미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 "친근한 척", "힘든 척", "착한 척" 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다.

"너 정말 귀엽게 생겼다"

"너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러 가자!"

2. 도움을 요청합니다.

"이 물건 함께 들어줄래?" "길을 좀 알려줄래?"

3. 애완동물을 이용합니다.

"강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?"

"저기 고양이가 있는데 같이 보러 가자."

4. 선물을 이용합니다.

"경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?"

5. 위급상황을 가장합니다.

"지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래."

6. 장난감과 게임을 이용합니다.

"새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?"

7. 친근한 이름을 이용합니다.

"아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄게."

8. 놀이친구를 가장합니다.

"너 심심하지? 우리 같이 놀까?"

9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.

"지금 놀이터로 나와."

10. 권위를 사용하기도 합니다.

"어른이 따라오려면 오는 거지!"

"나 옆 학교 선생님이야"



<출처: 아동성폭력예방캠페인, EBS>