



4 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이

☎ 220-3566

교무 제2018-48호

봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸리기 쉽습니다. 환절기인 요즘 건강관리가 필요합니다. 건강관리에 유의하여 감기, 독감을 예방합니다.

보

건

실

알

림

- 4월 23일 2,3학년 결핵검진이 있습니다.
- 4월 11일~20일 1학년 대상 학생정서행동특성 검사가 있습니다.

4월 7일은 세계 보건의 날



세계보건기구에서는 1948년 이래 "세계 보건의 날"을 기념하여 매년 보건주제를 정해, 세계의 관심과 이목을 집중시키고 있습니다.

올해의 주제는 '국민 건강보장'이고 슬로건으로 '함께 건강하자'

이는 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며, 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장 될 수 있다는 의미를 담고 있습니다.

황사와 고농도 미세먼지 주의

황사와 미세먼지 차이점

황사는 내몽골 사막의 모래가 날아온 것으로 토양 성분이 대부분인 반면, 미세먼지는 화석연료가 타면서 발생하는 이온성분과 광물성분이 많이 함유된 유해먼지입니다. 미세먼지는 주로 자동차매연이나 공장굴뚝 등을 통해 배출됩니다.

황사와 미세먼지 공통점

둘 다 입자가 작아 일반마스크로는 먼지를 걸러내지 못한다는 점인데, 황사는 4~6 μ m이고 미세먼지는 10 μ m입니다.

이 둘은 오직 '의약외품', '황사방지용' 표시가 붙은 황사 마스크로만 걸러낼 수 있습니다. 또 황사 마스크

크는 세탁을 하면 모양이 변형되고 먼지나 세균에 오염될 수 있으므로 재사용은 피하는 것이 좋습니다.

미세먼지 높은 날의 생활수칙

- ▶ 등산, 축구 등 오랜 시간의 실외 활동은 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기질환 및 심폐질환자는 가급적 실외활동을 자제합니다.
- ▶ 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고.
- ▶ 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용하고, 일반마스크가 아닌 환경부 인증 방진 마스크 착용 권고합니다.
- ▶ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척합니다.
- ▶ 미세먼지에 좋은 음식에는 해조류와 마늘, 녹황색 채소 등이 있습니다.

성폭력·성희롱 없는 학교

최근 사회적으로 문제가 되고 있는 성폭력, 성희롱에 대한 미투(ME TOO)운동과 관련하여 너와 내가 다름을 인정하고 공감, 소통할 수 있는 학교 문화 조성이 필요합니다.

모두 존중받을 권리

여성도 남성도 모두 '사람'입니다. 모두가 존중받아야 할 권리가 있습니다.

- ▶ 원치 않는 스킨십을 거부하고 내 몸을 보호할 권리가 있습니다.
- ▶ 성과 관련된 올바른 정보와 지식을 제공받을 권리
- ▶ 성적으로 침해받지 않을 권리(성별을 이유로 차별받지 않을 권리, 위계관계에 의한 성적 피해를 받지 않을 권리)

나에겐 장난·농담, 남에게 폭력

서로가 행복하고 즐거워야 놀이입니다. 한 사람이라도 불쾌하면 폭력이 될 수 있습니다.

- ▶ 생식기, 외모 등을 비하하는 표현으로 친구를 놀리는 행위
- ▶ 성소수자를 비하하는 표현으로 친구를 욕하는 행위
- ▶ 다른 사람의 신체를 함부로 만지거나 장난치는 행위
- ▶ 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위
- ▶ 다른 사람의 몸을 훑쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위

- ▶ 상대방이 원치 않는 신체접촉(단순 신체접촉, 키스, 포옹 등)

NO' means 'NO'

원치 않는 상황에서 '싫다'고 표현하면 상대방의 의사 표현을 있는 그대로 존중하여 자신과 타인의 성적 권리를 존중해 주세요.

<성폭력 감수성 기르기>

- ▶ 나와 상대방, 지켜보는 사람 모두 즐겁지 않고 한 사람이라도 싫으면 성폭력!
- ▶ 누구에게나 할 수 있는 행동이 아니면 성폭력!
- ▶ 그만하라고 했을 때 멈추지 않고 계속하면 성폭력!

'다름'으로 '차별'하지 않기

합리적인 이유 없이 여성과 남성을 다르게 대우하여 남성 또는 여성에게 불이익을 주는 행위는 성차별입니다. 성 차이를 인정하고 공정하게 대해 주세요.

- ▶ 칭찬이라도 성별과 연관된 외모 평가는 하지 않기
- ▶ 역할을 정할 때 성별이 영향을 주지 않도록 하기
- ▶ '남자답게' 또는 '여자답게' 같은 성역할을 고착화하는 표현하지 않기

성폭력 없는 '건강한 학교 성문화'를 위하여

성폭력은 힘의 차이를 이용해서 상대방의 의사와 상관없이 성적 자기결정권을 침해하는 행위입니다. 성폭력 없는 건강한 학교 성문화 조성을 위해 다음과 같은 용기가 필요합니다.

- ▶ 원치 않는 접촉에 대해 거부할 수 있는 용기
- ▶ 타인의 'NO(거절)'를 받아들일 수 있는 용기
- ▶ 도움이 필요할 때 주변사람에게 도움을 요청할 수 있는 용기
- ▶ 잘못을 했을 경우 즉시 사과하고 용서를 구할 수 있는 용기
- ▶ 도움이 필요한 사람을 보고 외면하지 않고 도와줄 수 있는 용기

신체접촉이나 성적인 표현은 상대방에 따라 다르게 이해될 수 있습니다. 상대에 대한 존중과 배려를 습관화하고 실천해야 합니다.

- ▶ 침묵은 동의가 아니며 동의하지 않는 성적 접촉은 범죄임을 인식하기
- ▶ 성폭력 피해를 입은 사람의 고통을 공감하고 지지해 주기(2차 피해 예방)

노로/로타바이러스 예방

최근 우리학교에서 전염력이 강한 노로/로타 바이러스 감염이 발생하고 있습니다.

- ▶ 전파경로 : 노로/로타바이러스 감염증은 오염된 음식물과 물을 섭취하였을 때 감염되지만, 환자 접촉을 통한 사람 간 전파도 가능한 감염병입니다.
- ▶ 증상 : 구토, 설사, 복통, 탈수, 발열
- ▶ 예방 : 올바른 손 씻기의 생활화, 음식 충분히 익혀 먹기, 물 끓여 마시기
- ▶ 치료 : 구토, 설사 등 노로/로타바이러스 감염의 증상이 보이면 의료기관의 진료 받도록 한다.

봄철 눈병 주의



눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

알려지성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알려지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

예방과 치료

- ▶ 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
- ▶ 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- ▶ 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- ▶ 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

2018년 4월 9일

전주영생고등학교장(직인생략)