



# 4월 보건소식

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

감염병은 "개인위생"과 "손씻기"만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸과 손을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식 및 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동을 통하여 건강을 지키도록 합시다.

## 코로나19 감염증

### 올바른 예방수칙 지키기



**마스크** 착용하기



물과 비누로 자주 **손씻기**



씻지 않은 손으로

**눈코입 만지지 않기**



기침할 땐 **옷소매로**

**입과 코 가리기**



호흡기 증상자(발열, 기침)와 **접촉**

**피하기**

### 사회적 거리두기

'사회적 거리두기'란?

코로나19의 지역사회 감염 확산 방지를 위해 사람들 사이의 거리를 유지하는 감염예방 캠페인.

안전을 위해 몸은 멀리, 마음은 가까이

## 사회적 거리두기



이것만은 실천해요!

- 마나** 마스크착용과 올바른 손씻기로 개인위생 수칙을 지키겠습니다
- 문** 친구와는 전화·SNS로 소통하겠습니다
- 셋** 사람이 많이 모여있는 곳이나 밀폐된 공간 등 다중이용시설에 가지 않겠습니다

『출처:여성가족부』

## 대기오염(황사,미세먼지)

### 미세먼지 이기는 건강 수칙

'미세먼지'란?

우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.

### 미세먼지 높은 날! 건강생활수칙



☆ 에어코리아 홈페이지([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))나, 에어코리아 어플 '우리동네대기정보'를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)					경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용	농도별 예보등급( $\mu$ g/ $m^3$ )				주의보	경보
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	PM10 시간당 평균농도가 150 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 90 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속	PM10 시간당 평균농도가 300 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 180 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속
PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상		

## 디지털 성범죄 예방

### '디지털 성범죄' (사이버 성폭력) 란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.

몸 사진·동영상 등  
요구·협박

몰래 사진·동영상  
촬영하거나 유포

다른 사람 사진  
성적 합성·유포

아동·청소년  
성착취물 다운로드



### 대표적인 유형

#### 불법 촬영

치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 신체 등 용변 보는 행위, 성행위 등

#### 비동의 유포, 재유포

웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포

#### 유포 협박

가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등

#### 사진 합성

피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포·소위 지인 능욕

#### 유통, 공유

웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 이용자

#### 성적 괴롭힘

사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

### 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

: 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보 → 상담신청!

#### ▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터

- 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
- 온라인게시판(www.women1366/stopcds)

#### ▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)

- 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
- 여성폭력사이버상담(www.women1366.kr)

#### ▶ 청소년사이버상담센터

- 1388 (24시간 전화 상담)
- #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

## 이렇게 행동해요



낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때  
→ 만남 거절하고 대화 중단하기  
랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때  
→ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때  
→ 즉시 112 신고하기  
불법촬영이 의심될 때  
→ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기  
몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때  
→ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기  
지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때  
→ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때  
→ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기  
성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때  
→ 대화 중단·신고하기  
SNS에서 성적인 영상을 봤을 때  
→ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기  
몸 사진전송을 요구받았을 때  
→ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기



- ☑ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☑ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☑ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☑ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☑ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☑ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☑ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

## 담배의 3대 유해물질

### 니코틴

1. 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질입니다.
2. 말초 혈관을 수축시켜 혈액의 흐름을 방해합니다.
3. 혈관벽을 손상시켜 동맥 경화증을 일으킵니다.



### 타르

1. 각종 독성 물질과 발암 물질을 포함하고 있습니다.
2. 하루에 한갑씩 1년동안 피운다면 중이립에 가득 찰 정도의 타르를 먹는것과 같습니다.



### 일산화탄소

1. 혈액의 산소 운반을 방해하여 뇌의 만성 저산소증을 일으킵니다.
2. 기억력이 나빠지고 학습능력이 떨어집니다.
3. 항상 피곤을 느끼며, 중풍을 일으키기도 합니다.

