



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 μ 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)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(μ g/ m^3)				주의보	
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 150 μ g/ m^3 이상 2시간 지속
PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상		PM2.5 시간당 평균농도가 90 μ g/ m^3 이상 2시간 지속
						PM10 시간당 평균농도가 300 μ g/ m^3 이상 2시간 지속
						PM2.5 시간당 평균농도가 180 μ g/ m^3 이상 2시간 지속

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, 상행위 등

비동의의 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 찼 정도의 타르를 먹는 것과 같습니다.



일산화탄소

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

