

4월 7일은 세계 보건의 날

♥ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.



♥ 76년 생일을 맞이한 올해의 주제는 "나의 건강, 나의 권리 My health, my right"입니다.

- ♥ **건강은 인간의 권리입니다.**
- 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
 - 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
 - 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
 - 신체 자율성과 완전성
 - 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

♥ **백세시대... 평생 건강습관을 만들어요!!**

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

건강에 영향 주는 1위는?

- * **생활습관**
- * 환경/유전
- * 의료체계

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. **뇌**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일 (약 3달)

봄철 눈병 예방 및 관리

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

♥ **알레르기성 결막염**

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

♥ **유형성 각결막염**

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 발병하게 되면 평균 2~3주 후에 회복되어 치료 기간이 길고 전염력이 강합니다.

♥ **예방과 치료**

- 외출 후 귀가 즉시 손부터 씻습니다.
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다.
- 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 균에 의해서 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다.

봄철 알레르기 비염 관리

♥ **What? 알레르기 비염 뭐예요?**

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)에 대해 **과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)**을 나타내는 것입니다. 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.



♥ **How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>**

- **차단하자**
 - 외출 시 마스크를 착용한다.
- **청소하자, 청결하자**
 - 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
 - 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
 - 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.
- **코 세척도 도움이 됩니다**
 - 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
 - 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후에, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다
 - 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

학부모와 함께하는 성교육 성폭력 예방

1. 성폭력의 정의

나의 동의 없이 강제로 나의 몸을 만지거나 성적인 말이나 행동으로 괴롭히는 것으로, 자신의 의지와 판단에 따라 자율적이고 책임있게 자신의 성적행동을 결정하고 선택할 권리인 성적 자기 결정권을 침해받는 것을 의미합니다.

성폭력의 유형

<p>성희롱</p> <p>성적인 말과 행동으로 상대방에게 성적 굴욕감이나 수치심을 느끼게 하는 것</p> <p>내 외모에 대해 평가를 해요 생각기에 대해 농담을 해요</p>	<p>그루밍 성범죄</p> <p>가해자가 피해자에게 호감을 얻거나 돈독한 관계를 만드는 등 심리적으로 지배한 뒤 성폭력을 가하는 것</p> <p>친밀한 사람이라고 생각했는데... 벗은 옷을 보며 말하고 하고 무섭게 협박해요</p>	<p>스토킹</p> <p>상대방이 원하지 않는데 지속적 또는 반복적으로 접근, 미행, 연락 등을 하며 정신적, 신체적 피해를 입히는 행위</p> <p>10년 전에서 10년 넘게 가는 나우 없다.</p>
---	---	---

<p>성희롱</p> <p>폭행, 협박에 의해 신체적 접촉을 하거나 신체를 노출시키는 성적침해행위</p>	<p>디지털 성범죄</p> <p>디지털기기를 이용하여 다른 사람의 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위</p> <p>동영상 촬영 불법촬영물 유통 괴롭히기 비밀의 유출</p>	<p>데이트 성폭력</p> <p>연인관계 속에서 상대방이 원하지 않는 성적인 행동을 하거나 강요하는 것</p> <p>'우리는 사랑하는 사이잖아?' 리얼터 원하지 않는 순간 비굴 요구해요.</p>
--	--	---

성폭력의 현황

첫 피해연령	가해자 연령	피해횟수	발생장소
전체 피해자 중 32%가 19세 미만 (여 32.4%, 남 24.8%)	친인척(가족포함) 등 아는 사람이 35%를 차지함 누구나 다 가려져야 될 수 있어요.	한번으로 끝나지 않고 반복적으로 발생할 수 있어요	집, 주택가, 학교주변, 아외, 산책로, 대중교통 성폭력은 어디에서든 일어날 수 있어요

2. 성폭력예방을 위한 성인지 감수성 향상 교육

서로를 존중하는 관계교육 - '다름'을 인정하며 소통하기

경계란 한 개인이 다른 사람에게 허용할 수 있는 한계며 물리적, 신체적, 정서적 영역이 있습니다. 경계는 눈에 보이지 않지만 존중받아야 할 개인적 영역입니다. 다른 사람의 경계를 넘어가고자 할 때는 반드시 동의를 구하고 의견을 존중하는 연습이 필요합니다. 가정에서 동등하게, 거절 받아들이기 연습을 해주세요.

☑ 침묵은 동의가 아님 동의하지 않는 성적접촉은 타인의 성적자기결정권을 침해하는 행위임을 인식하기

☑ 상대방의 'No'는 거부로 받아들이고, 상대방의 침묵이나 반대없음을 'Yes'로 혼동하지 않기

언어적도 될까?
.....
지금은 언어적이지 싶은 거구나. ^^
알겠어, 너의 의견을 존중할게

장난과 폭력의 차이 알려주기

- ☑ 모두 즐거우면 장난, 한사람이라도 싫다면 폭력
 - ☑ 싫은 표정 있는데도 계속하면 폭력
 - ☑ 다른 친구가 나에게 똑같이 해도 장난이여 말은 할 수 있다면 장난, 할 수 없다면 폭력
 - ☑ 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하는 것은 폭력
- 장난과 폭력은 피해자 입장에서 판단되어집니다. 나는 괴롭힐 의도가 없이 장난으로 했던 말과 행동이라도 친구의 물과 마음이 불편했다면 폭력이 된다는 것을 알려주세요.

'사과'의 중요성 알려주기

- ☑ 상대방이 불편해한다면 즉시 멈추고 사과하도록 알려주세요.
- ☑ 사과는 부끄러운 것이 아닌 용기있는 행동임을 알려주세요.
- ☑ 사소한 성희롱 사안이라고 해서 가볍게 넘기지 않고 상대방을 존중하지 않은 말과 행동을 바로 잡을 수 있는 기회로 만들어주세요.

점검하고 모범적인 모습 보여주기

- ☑ 가정내에서 타인을 보면서 외모와 겉모습 등을 평가하고 있는지 점검해주세요.
- ☑ 가정내에서 아이들에게 원하지 않는 신체접촉을 강요하고 있는지 점검해주세요.
 - 가족 또는 지인의 신체접촉을 원하지 않을 경우 거절할 수 있다고 알려주세요.
 - 거절에 대한 존중의 경험은 '나를 지키는 힘' 뿐만 아니라 타인을 존중하는 마음, 타인의 거절을 받아들일 수 있는 용기를 길러주게 됩니다.