

4월 보건 소식지

새 학기, 호흡기 감염병 주의

인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염은 개학 이후 집단생활을 하는 학생들 사이에서 전파될 가능성이 있습니다. 호흡기 감염병 예방수칙을 확인하고 준수해 주세요.

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기의 생활화
- 기침예절 실천하기
- 사람이 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용하기
- 주기적으로 실내 환기하기
- 발열 및 호흡기 증상 시 등교를 자제하고 충분한 휴식 취하기
- 증상이 지속될 경우 의료기관을 방문하여 진료받기

올바른
손씻기
6단계

알레르기질환 예방관리 수칙

★ 새학기가 시작되는 봄철은 꽃가루, 미세먼지 등 알레르기 발생 및 악화 요인이 많은 계절로 소아청소년의 알레르기질환에 대한 건강 관리에 더욱 신경 써야 합니다.

아토피피부염

- 철저한 보습 및 피부관리
- 적절한 실내 온도와 습도 유지

천식 · 알레르기비염

- 실내를 청결하게 유지하기
- 대기오염이 심한 날은 외출 삼가거나 마스크 착용하기
- 원인 및 악화요인을 검사로 확인 후 회피하기

식품알레르기

- 의사의 진료를 통해 원인식품 제한하기
- 응급약 소지 및 사용법 익히기
- 식품 섭취 전 성분 확인하기

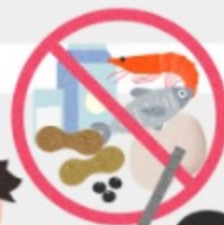
악산성 물비누 쓰고
때 밀기 금지!



목욕은 매일,
미지근한 물로
10분 내외



보습과 피부관리
철저히!



비만 예방수칙

개학을 하면서 바쁜 일정으로 식사 시간이 불규칙해지고 탄산음료, 인스턴트 식품 등 학생들이 좋아하는 간식을 섭취할 확률이 높아 집니다. **초가공식품**을 많이 섭취하는 비만 아동, 청소년은 대사질환 위험이 높아지므로 올바른 식습관 관리가 중요합니다.

* **초가공식품(Ultra Processed Food, UPF)** : 음료, 즉석식품, 패스트푸드, 인스턴트 식품, 스낵류 등이 포함

우리 가족을 건강하게 만드는 변화, 함께해요!!



서로의 경계를 존중해요

경계선은 내 것과 네 것을 구분하는 선으로 보이는 선과 보이지 않는 선이 있어요. 경계선 안의 영역은 보호 받아야 할 나의 공간이예요. 경계 영역은 신체적 경계, 물리적 경계, 정서적(마음, 기분) 경계가 있습니다. 서로의 경계를 존중하는 자세를 가지도록 해요.

물리적 경계침범

동의없이 상대방 물건 가져가기



시각적 경계침범행위

난 몰랐는데, 친구가 내 사진을 찍어서 단독방에 올렸어...



신체적 경계침범

동의없이 내 몸 만지기

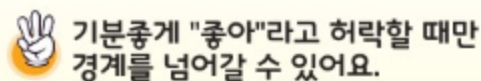
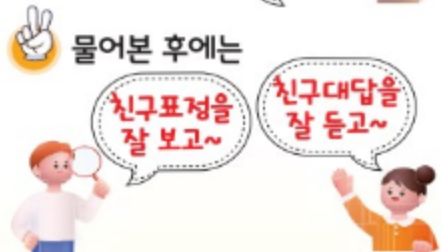


언어·감정적 경계침범행위

내가 싫어하는 별명을 부르면서 친구가 놀려요



경계를 넘어야 할 경우에는

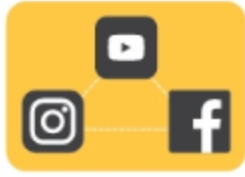


디지털 성범죄 예방

디지털 세상 속 동의실천!



일상적인 사진이라도
타인의 동의를 받고 찍어요



친구와 함께 찍은 사진!
친구의 동의를 받고 SNS에
업로드해요



다른 사람의 권리를
존중하는 일상적 동의 실천이
중요해요!

디지털 세상 속에서는 이런 범죄가 발생하고 있어요!



불법촬영



불법촬영물 시청,
소지, 저장, 구입



신체사진,
영상 등 요구



불법촬영물 유포·협박



사진합성

- ☑ 내가 좋아하는 물건이나 돈을 준다고 하면서 나의 신체 사진을 찍어서 보내달래요
- ☑ 사진을 보내지 않으면 부모님이나 친구들에게 알린다고 협박해요
- ☑ 친구가 재밌는 영상이라며 불법촬영물을 보냈어요
- ☑ 친구가 나의 얼굴과 다른 사람의 벗은 몸 사진을 합성했어요

불법촬영물! 아동·청소년 성착취물! 찍지도! 시청하지도! 저장하지도! 유포하지도 맙시다!!

불법촬영 범죄
7년 이하 징역
또는 5천만원 이하
벌금

불법촬영물
소지·구입·저장·시청만
해도 처벌!

불법촬영물을
이용하여
협박·강요한 자
처벌!

사람의 얼굴을 다른 사람의
벗은 몸 등과 합성하는
'딤패이크'를
제작·유포 시 처벌!

아동·청소년
성착취물 소지·구입·
저장·시청만 해도
처벌!

피해를 입었다면!

>> 선생님, 보호자 등 주변 어른에게
이야기하고 도움을 요청해요.

>> 도움 받을 곳이 있어요.

교육청 상담·신고

경상남도교육청 성희롱·성폭력 신고센터:

055-268-1234

경상남도교육청 누리집/전자민원마당/
신고센터(감사관)/성희롱·성폭력 신고센터

피해 신고 접수

경찰 신고: 117, 112

경남여성긴급전화: 055-1366

경남청소년상담전화: 055-1388

삭제 지원

디지털성범죄피해자지원센터:

02-735-8994

방송통신심의위원회: 1377