



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교 Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>
문의처 : 교무실 632-8980

4월 보건소식지



봄철 알레르기 예방

알레르기성 비염과 결막염, 피부염 등의 증상에 따라 적절한 관리가 되도록 합니다.

★ 알레르기성 비염

(증상) 맑은 콧물, 재채기, 코 또는 눈 주위 가려움 (관리)

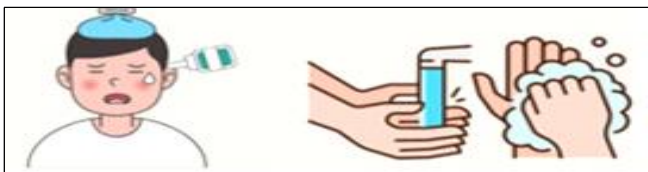
- 외출 시 마스크 착용
- 실내습도 40-50%유지
- 물 자주 마시기



★ 알레르기성 결막염

(증상) 눈 주변 화끈거림 동반한 통증, 충혈, 눈물 (관리)

- 더러운 손으로 눈 비비지 않기
- 인공눈물로 씻어내기
- 눈 주위 냉찜질하기



★ 아토피성 피부염

(증상) 발진, 심한 가려움증(만성 피부질환) (관리)

- 피부염 악화시키는 우유, 달걀흰자 피하기
- 부드러운 면소재 옷 입기
- 미지근한 물로 목욕 후 보습제 바르기



치아우식(충치) 예방

치아 우식(충치)은 선사 시대 이전부터 발견되는 세계적으로 가장 흔한 만성 질환 중 하나입니다.



당분 섭취 및 인스턴트 식품의 증가 등과 같은 식생활의 변화와 밀접하게 관련되어 급격히 증가하고 있습니다.

음식물은 치태(음식을 섭취하고 난 뒤 남은 음식물 찌꺼기가 치아에 쌓이는 것)를 치아에 남기게 됩니다. **치태제거에 매우 효과적인 방법은 칫솔질입니다. 적어도 하루 세 번 충분한 시간을 들여 치아 하나하나에 세심하고 꼼꼼한 칫솔질을 하여야 합니다.**



칫솔질은 너무 강하게 하면 오히려 치아 표면이 마모되어 이가 시린 증상이 나타날 수 있으므로 위 아래로 가볍게 닦는 것이 좋습니다.



디지털 성범죄 예방 교육

‘디지털 성범죄’ (사이버 성폭력) 란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 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, 나체 등 용변 보는 행위, 성행위 등

비동의의 유포, 재유포

웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단톡방에 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, SNS등의 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)
- 여성폭력 사이버 상담(<https://women1366.kr>)

▶ 여성긴급전화1366(365일, 24시간 상담가능)

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

▶ 청소년사이버상담센터

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

★ 예방 및 행동수칙

만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
→ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
→ 응하지 않고 캡처해서 신고하기

불법촬영 합성영상 유포

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

성적 문자 영상 전송

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 / 스텝 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기'

몸 사진전송을 요구받았을 때
→ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

부모님과 함께 하는 성교육

★ 부모 스스로 ‘성’에 대해 배워 평소에 자녀들과 자연스럽게 성을 이야기 하고 성에 대해 어떤 관점을 가져야 하는지 알려주세요. 성교육 전문가들에 의하면, 가정에서 먼저 부모님에 의해 올바른 성교육이 이루어짐이 중요함을 강조합니다.

★ 몸의 소중함을 가르쳐 주세요.

특히 우리 몸의 생식기 부위는 생명을 만들고, 낳아 키우는 소중한 기관이므로 함부로 놀리거나 만지거나 보여주거나 하는 행동은 옳지 않은 행동이라는 것을 강조해서 지도해 주세요.

★ 음란물과 음란사이트에 노출되지 않도록 해 주세요.

음란물은 성에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 중독되는 특성이 있으며, 최종적으로 음란물에 나오는 것을 따라하게 되어 성범죄를 저지르는 경우도 있습니다.

※부모는 자녀 스마트폰, 컴퓨터(인터넷, 유튜브) 등 사용지도, 유해 사이트, 유해 영상 차단프로그램 유료 설치 등 적극적으로 내 자녀를 보살펴야 합니다.

★ 자녀가 성폭력의 가해자가 되지 않도록, 해서는 안 되는 행동을 구분할 수 있도록 가정에서 지도해 주세요.

가해자가 되지 않도록 다른 친구의 몸과 물건도 소중히 하는 습관을 기릅니다. 아무리 장난이라도 상대방이 성(性)적 수치심을 느꼈다면 성폭력이 될 수도 있다는 것을 반드시 가정에서도 알려 주시기 바랍니다. (성폭력은 범죄입니다.)

2023년 4월 11일

남원월락초등학교장박성채