

4월 7일 세계 보건의 날

매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 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.

You have the right to:

- 1 Safe and quality health care without any discrimination**
- 2 Privacy and confidentiality of your... health information**
- 3 Information about your treatment and to informed consent**
- 4 Bodily autonomy and integrity**
- 5 Make decisions about your own health**

Health is a human right!

World Health Organization 75th BIRTHDAY

<2023년 인권의 날 포스터:건강은 인권입니다>

▶ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

▶ 질병은 예방할 수 있습니다.

건강에 대한 관심과 질병예방은 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

미세먼지 이기는 건강수칙

황사 VS 미세먼지 차이 알아보기

황사는 사막 등 건조지역의 황토나 모래가 강한 바람을 타고 이동하는 자연현상이다.
미세먼지는 황사뿐만 아니라 공장 가동 및 자동차 배연 등에서 인위적으로 발생·집적되는 분진과 먼지라고 할 수 있다.

미세먼지 크기 비교

미세먼지 입자의 크기는 10㎍ 이하이다. 이 중 보철에 주로 발생하는 황사는 5~50㎍ 정도의 크기이다. 미세먼지 중에서 2.5㎍ 이하인 것은 초미세먼지라고 하며, 호흡기를 통해 더 쉽게 침투할 수 있다.

미세먼지와 황사 대처법

미세먼지와 황사 대처법 알아보기 건강 지키세요!

- 01 안물자세
- 02 마스크착용
- 03 수분섭취
- 04 위생관리

황사와 미세먼지가 심할 때는 가급적 외출을 자제하고, 불가피하게 외출해야 하는 경우, 보건용 마스크(식약처 인증)를 착용해야 한다.
또한 황사 예방을 위해 미세먼지 차단막을 부착하고, 외출 후 위생관리를 실시한다.

▶ How? 어떻게 막아낼까요?

차단하자 - 외출 시 마스크를 착용

청소하자, 청결하게 하자

- 환기 및 습도조절을 한다(50~60%).
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.

봄철 알레르기 예방수칙

- 1** **알레르기 예방**
매년 봄이면 자연이 깨어나는 "봄"이 다가옵니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지 않은 말을 전해요. 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.
알고자, 묻어두지 마세요!
알레르기 예방
- 2** **알레르기 비염**
맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두 가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있습니다.
외출시 마스크 착용 및 실내습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.
- 3** **알레르기 결막염**
눈 주변의 화끈거림을 동반한 빨갛고, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부르는 증상이 동반되어 나타날 수도 있습니다.
[오래된] 손으로 눈을 만지지 말고, 차가운 민물물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 감염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 자주로 씻어주세요.
[오래된] 손으로 눈을 만지지 말고, 차가운 민물물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 감염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 자주로 씻어주세요.
- 4** **아토피 피부염**
주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인이거나 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.
외출을 막아주는 옷을 입거나 일광 차단제를 바르고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 피부과 전문의나 약사와 상담을 받는 것이 좋습니다.

학부모와 함께하는 성교육

성폭력 예방

1. 성폭력의 정의

나의 동의없이 강제로 나의 몸을 만지거나 성적인 말이나 행동으로 괴롭히는 것으로, 자신의 의지나 판단에 따라 자율적이고 책임 있게 자신의 성적 행동을 결정하고 선택할 권리인 성적 자기 결정권을 침해받는 것을 의미합니다.

성폭력의 유형

성희롱

성적인 말과 행동으로 상대방에게 성적 굴욕감이나 수치심을 느끼게 하는 것

내 외모에 대한 평가를 해요
성적인 외모에 대해 관심을 해요

그루밍 성범죄

가해자가 피해자에게 모감을 열거나 돈독한 관계를 만드는 등 심리적으로 지배한 뒤 성폭력을 가하는 것

신뢰한 사람이라고 생각했는데...
벗은 옷을 보여달라고 하고
무섭게 협박해요

스토킹

상대방이 원하지 않는데 지속적 또는 반복적으로 접근, 미행, 연락 등을 하며 정신적, 신체적 피해를 입히는 행위

30번 찍어서 안 넘어가는
나무 있다.

성추행

폭행, 협박에 의해 신체적 접촉을 하거나 신체를 노출시키는 성적침해행위

성폭행

성대방의 동의 없이 강제로 성관계를 하는 것

디지털 성범죄

디지털기기를 이용하여 다른 사람의 성적자기 결정권을 침해하는 모든 행위

불법촬영
불법촬영
괴롭히기
비밀의 유출

데이트 성폭력

연인관계 속에서 상대방이 원하지 않는 성적인 행동을 하거나 강요하는 것

'우리는 사랑하는 사이잖아?'
강요나 위협하지 않는
스스로를 요구해요

성폭력의 현황

첫 피해연령

전체 피해자 중 32%가 19세 미만
(여 32.4%, 남 24.8%)

가해자 유형

친인척(가족포함) 등 아는 사람이 35%를 차지함
누구라도 가해자가 될 수 있어요

피해횟수

한번으로 끝나지 않고 반복적으로 발생할 수 있어요

발생장소

집, 주택가, 학교주변, 야외, 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 한계이며 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 동의하기, 거절 받아들이기 연습을 해주세요.

- ❑ 침묵은 동의가 아님 동의하지 않는 성적접촉은 타인의 성적자기 결정권을 침해하는 행위임을 인식하기
- ❑ 상대방의 'No'는 거부로 받아들이고, 상대방의 침묵이나 반대없음을 'Yes'로 혼동하지 않기

언어로도 말해?

지금은 언어표현이 싫은 거구나...
말없이 나의 의견을 존중할게

장난과 폭력의 차이 알려주기

- ❑ 모두 즐거우면 장난, 한 사람이라도 싫다면 폭력
- ❑ 싫은 표정 짓는데도 계속하면 폭력
- ❑ 다른 친구나 나에게 똑같이 해도 '장난이었어' 말을 할 수 있다면 장난, 할 수 없다면 폭력
- ❑ 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하는 것은 폭력

장난이란?

상대방이 이해하면서 받아들일 수 있는 말과 행동

폭력이란?

상대방이 이해하기 어렵거나 상대방을 불쾌하게 만드는 말과 행동

장난과 폭력은 피해자 입장에서 판단되어 집니다. 나는 괴롭힐 의도가 없어도 장난으로 했던 말과 행동이라도 친구의 몸과 마음이 불편했다면 폭력이 된다는 것을 알려주세요.

감염병 예방을 위해

◆ 1830 손씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

기침예절 지키기

