



# 4월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077



## 4월 7일은 보건의 날



### Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 **“우리의 지구, 우리의 건강”** 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중한다. WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함된다. 기후 위기도 건강 위기이다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

**건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 감염병 예방을 위해

◆ 1830 손 씻기 운동 실천하기

(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)

◆ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



★4월 빈발 감염병★  
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

## 4월 건강 관리법



\* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기  
\* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!



\* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.  
\* 모자와 자외선 차단제 사용해 피부를 보호하자.



\* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.



\* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음  
\* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.



\* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기  
\* 야채와 과일을 많이 먹기.



\* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

## 디지털 성범죄란 ?

디지털 매체(소셜 네트워크, 카메라, 컴퓨터 등을 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

### 어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

<b>불법 촬영</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영</li> <li>■ 지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영</li> </ul>	<b>유포·재유포</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 등에 게시</li> <li>■ 지인에게 제공, 공유</li> <li>■ 촬영 동의여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포</li> </ul>
<b>유포협박</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 성적촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박</li> <li>■ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요</li> </ul>	<b>합성 제작·유포</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 딥페이크 등</li> <li>■ 얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공</li> </ul>
<b>수집·구입·저장</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물 소지, 구입, 저장, 시청</li> </ul>	<b>사이버 공간 내 성적 괴롭힘</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 디지털 성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포</li> <li>■ 성적 명예훼손 및 모욕</li> </ul>

### 디지털 성폭력 대응법

- ▶ "나"의 안전 확인 (스마트폰 해킹 당하는 상황이면 **GPS를 끄**)
- ▶ 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**
- ▶ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- ▶ 수사 **증거 수집** (가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션)

#### 《증거 남기는 방법》

- ▶ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진파일 캡처
- ▶ 삭제 요청한 증거 캡처 (삭제되지 않을 시 서비스 제공자에게 책임을 물을 수 있다.)
- ▶ 채팅 어플의 메인 파일과 서버저장 파일을 통째로 캡처

## 또래 성폭력 예방

### 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



### 또래 성폭력이 발생했다면?

모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기

- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

## 봄철 눈병 예방

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

### 알레르기성 결막염

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

### 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

### 예방과 치료

1. 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.