



“꿈과 끼를 키우고 즐거움이 넘치는 행복한 학교”

가정통신문

전북 완주군 용진읍 상운길 11

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2023 - 21호

발행일 2023.04.07.

발행처 용진중학교

4월 7일 ‘세계 보건의 날’



4월 7일은 제51회 ‘세계 보건의 날(World Health Day)’입니다.

국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의로 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가 기념일입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

봄철 알레르기 예방

1

아름다운 자연이 깨어나는 “봄”이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



◀ 마스크 착용



◀ 물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



◀ 인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



◀ 깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



◀ 우유, 달걀흰자 피하기



◀ 미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

자료출처: 네이버 지식백과

개인 위생 수칙 지키기

◆ 손 씻기, 손소독제 사용 실천하기

- ① 화장실 사용 후, 청소 후
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 음식을 먹기 전, 수업 후 쉬는 시간
- ④ 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후



◆ 기침예절 실천하기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

◆ 매일 양치질 잘하기

- ① 매일 3번 이상 양치질을 올바르게 해요.
- ② 칫솔은 2-3개월마다 새로 교체해요.

디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터) 등을 이용하여 **개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위**로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

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

디지털 성폭력 대응법

- ① “나”의 안전 확인
(스마트폰 해킹당하는 상황이면 **GPS 중단**)
- ② 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**
- ③ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- ④ 수사 **증거 수집**
(가해자의 문자, 통화기록, 대화 내용 등)
- ★《증거 남기는 방법》
- ⑤ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅 시간, 영상 게시물, 사진 파일 등 캡처
- ⑥ 삭제를 요청한 증거자료 캡처
- ⑦ 채팅 앱의 저장 파일 캡처

또래 성폭력 예방

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.

장난이라며 중요부위를 꼭 치고 돌아나기

누가 누구랑 사귀다고 소문내기

친구가 싫어하는 별명 부르기

친구의 신체부위 놀리기

몰래 숨어 있다가 깜짝 놀라게 하기

⑤ 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

⑤ 또래 성폭력을 예방하기 위해

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

약물 오남용 예방 - ‘부작용편’

아스피린



비스테로이드 소염진통제 (ex.부X펜 트리X펜 덱X피드)



해열진통제 (ex.타이X놀 펜X 게X린)



스테로이드제(백주사, 피부약 등)



<보건소식 출처: 참여보건연구회>

<4월 보건퀴즈>

학년 반 이름

1. 4월 7일은 무슨날일까요?

2. 약물 오남용에 따른 부작용은 무엇이 있을까요?