

4월 보건소식지

경바위초등학교 2022.04.01

개나리, 진달래, 벚꽃으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 아직 코로나19 감염병이 유행하고 있어 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이니 건강한 생활습관 실천으로 4월에도 즐겁고 활기차게 보내기 바랍니다.

세계 보건의 날(4월7일)



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 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

감염예방을 위해



- ◆ 1830 손씻기 운동 실천하기 (하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)
- ◆ 기침예절 지키기



★4월 빈발 감염병★

수두, 독감, 볼거리, 성홍열

봄철 눈병 예방

알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 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.

어떤 것이 디지털 성범죄 일까요?

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

포래 성폭력이란?

포래 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, 포래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



포래 성폭력이 났생했다면?

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

포래 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!

디지털 성폭력 대응법

- ▶ "나"의 안전 확인 (스마트폰 해킹 당하는 상황이면 GPS를 끄)
- ▶ 사진을 요구한다면 사진 전송을 중단하고 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
- ▶ 채팅 어플의 메인 파일과 서버저장 파일을 통째로 캡처

아이에게 설탕보다 포옹이 더 달다

아이에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있습니다.

하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 오히려 **엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레더 박사의 연구 결과가 나왔습니다.

자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업성취 등을 쑥 키워줍니다.



2022.4.1.

검바위초등학교장