

2018

제 25 호

가정통신문

Tel 070-8677-4890

Fax 062- 651-9682

주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30

홈페이지 : <http://samyoook.ms.kr>

담당부서 : 학생안전부

4월 7일은 '보건의 날'

4월 7일은 보건의 날
2018. 4. 7. (일) 4월 7일 (수) 4월 7일



2018년도 보건의 날 기념식

2018. 4. 6. (금) 대한상공회의소 국제회의장 (사회 2층)

1부 (13:30-15:00) 기념행사 및 축하공연

2부 (15:10-17:20) One Health 포럼



주최 : 보건복지부 | 후원 : 한국건강증진개발원

★ **올해의 주제** : 국민 건강보장

★ **슬로건** : “함께 건강하자!”

★ **의미** : 모든 국민이 건강한 삶을 누리는 것은 기본 권리이며 다양한 분야의 협력을 통해 국민의 건강한 삶이 보장될 수 있다는 의미입니다. “빨리 가려면 혼자 가고 멀리 가려면 함께 가라.”는 말처럼 우리 주변의 어려운 이웃을 돌보면서 우리모두 함께 건강을 유지하여 삶의 질을 향상시켜야 할 것입니다.

손씻기 및 기침예절

질병관리본부 KDCDC 1339

하루는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 줄임으로 줄일 수 있습니다

1. 손바닥	손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러주세요	2. 손등	손등과 손바닥을 마주대고 문질러주세요	3. 손가락 사이	손가락을 마주대고 손가락을 끼고 문질러주세요
4. 두 손 모아	손가락을 마주잡고 문질러주세요	5. 엄지손가락	엄지손가락을 다른 엄지손가락으로 둘러싸면서 문질러주세요	6. 손등 밑	손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르면 손등 밑을 깨끗하게 하세요

발행연월: 2017.06



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

고농도 미세먼지 대응요령

1. 장시간 실외활동 자제
대기오염이 높은 시간, 장소 피하기
미세먼지 흡입 최소화 위해 활동량 줄이기
 2. 외출 시 황사마스크 착용
식품의약품안전처 인증 마스크 착용(KF80,94,99)
 3. 외출 후 손과 얼굴 깨끗이 씻기
 4. 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
 5. 창문을 닫고 실외공기 유입을 최소화하기
- ※ 우리학교에서는 미세먼지 및 황사의 주의보, 경보발령 등에 예의주시하여 실외활동 및 체육활동을 조정하고 있습니다.
- ※ 모바일 앱(APP) '우리동네 대기질'을 설치하시거나 인터넷 사이트 '에어 코리아'를 통해 실시간 대기정보를 확인하실 수 있습니다.



▶ 황사와 미세먼지의 차이점

황사는 내몽골 사막의 모래가 날아온 것으로 토양성분이 대부분인 반면, 미세먼지는 화석연료가 타면서 발생하는 이온성분과 광물성분이 많이 함유된 유해먼지입니다. 미세먼지는 주로 자동차매연이나 공장굴뚝 등을 통해 배출됩니다.

▶ 황사와 미세먼지의 공통점

둘 다 입자가 작아 일반마스크로는 먼지를 걸러내지 못한다는 점인데, 황사는 4~6 μ m이고 미세먼지는 10 μ m입니다. 이 둘은 오직 '의약외품', '황사방지용' 표시가 붙은 황사 마스크로만 걸러낼 수 있습니다. 또 황사 마스크는 세탁을 하면 모양이 변형되고 먼지나 세균에 오염될 수 있으므로 재사용은 피하는 것이 좋습니다.

성폭력 예방(사이버성폭력)

성폭력이란?

상대방의 동의, 허락 없이 성적불쾌감을 주거나 해를 끼치는 모든 말과 행동

사이버성폭력이란?



스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS, SMS 등 사이버공간에서 일어나는 성폭력

여러 유형의 사이버 성폭력

성적불쾌감을 주는 문자, 영상 전송		음란물 올리기 음란물 전송 음란물 보여주기
성적인 것에 대해 소문내기		몰래 사진 동영상 촬영, 퍼뜨리기
성적인 욕설하기 댓글 달기 사이버스토킹		몸 사진, 몸 동영상 요구, 협박하기

우리, 이렇게 하자!

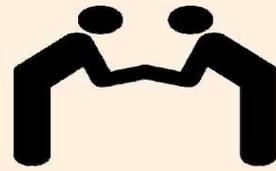
페이스북 등 SNS에서 음란물을 봤을 때	'신고/스팸으로 표시' 누르기 음란물 피와서 게시하지 않기
친구가 올린 음란물을 보고 불쾌할 때	불쾌하다고 표현하기 그 공간에서 나오기(퇴장하기) 그 공간에서 나간 친구 비난하지 않기

채팅앱 할 때 주의할 것

몸 사진전송을 요구 받았을 때	절대 응하지 않기 그 공간에서 나오기(퇴장하기)
욕설, 몸사진을 보냈을 때	불쾌하다고 신고하겠다고 표현하기 그 공간에서 나오기(퇴장하기)
오프라인에서 만나자고 할 때	절대 만나러 나가지 않기 어른들에게 도움을 청하기

Don't Touch! 사이버성폭력!

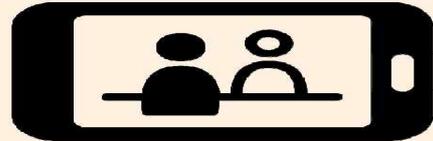
스마트폰 세상에도 예절이 있다!



스마트 폰 세상 속에서 여러 가지 행동은 나의 인격이다.

Don't Touch! 사이버성폭력!

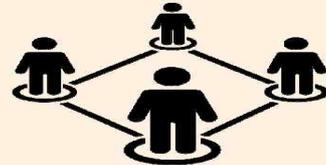
스마트폰 뒤에 사람이 있다!



스마트 폰 세상 속에서 피해자와 가해자는 가상의 존재가 아니다

Don't Touch! 사이버성폭력!

스마트폰 세상에도 경계가 있다!



스마트 폰 세상 속에서도 다른 사람의 경계를 함부로 침범하면 안된다

비만예방 교육

- 1. 혈당지수(GI)가 높은 음식을 피하자.**
설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다.
혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로서 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해주면서 체중 증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.
- 혈당지수(GI 지수) 낮은 식품: 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류
- 2. 세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹는다.**
뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있다.
- 3. 채소를 많이 먹자.**
채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.
- 4. 일상생활 속에서 운동한다.**
계단 오르기, 차 대신 걷기, 청소하기, 컴퓨터와 TV, 스마트폰 사용은 하루 최대 2시간만 이용하자. 가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있다.