



4월 보건소식지

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중학교
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 ☎063)432-8546, FAX 063)433-4885

대기오염(황사, 미세먼지)

미세먼지 이기는 건강 수칙

‘미세먼지’란?

우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.

미세먼지 높은 날! 건강생활수칙



★ 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)나, 에어코리아 어플 ‘우리동네대기정보’를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)					경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용	농도별 예보등급(μ g/ m^3)				주의보	경보
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	PM10 시간당 평균농도가 150 μ g/ m^3 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 90 μ g/ m^3 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상	PM10 시간당 평균농도가 300 μ g/ m^3 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 180 μ g/ m^3 이상 2시간 지속

코로나19 출석인정 안내

★ 코로나19 상황별 격리기간 및 등교(출근)기준

구분	나의 상황		
	격리·감시기간	검사	등교(출근)기준
“내가” 확진자인 경우 ①	격리* (7일)	-	격리기간 중 등교중지
“동거인아” 확진자인 경우 ②	수동감시(10일)	3일 이내 ‘PCR 검사*’ 권고 * PCR 검사를 우선 권고하며, 전문가용 신속항원검사라도 대체가능	검사결과 확인 시까지 등교중지 권고
		6~7일차 신속항원검사 권고	등교 ※ 부득이하게 미등교 시 증빙자료 첨부하여 ‘출석인정결석’ 처리 가능

★ 격리·감시해제일, 검사기준일 산정:

확진자의 검사일(검체채취일)로부터 계산

* 격리해제 후 3일간 주의 권고: 출근등교 포함 외출가능하나, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적모임 자제

★ 보호자 확인 또는 관련 내용을 증빙할 수 있는 자료
(예: 보건소의 음성 확인 문자, 지정의료기관의 음성확인서, 의사소견서, 진료확인서, 처방전 등) 등 증빙 자료 제출 시 출석 인정

디지털 성범죄 예방

‘디지털 성범죄’ (사이버 성폭력)란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.



★ 대표적인 유형

불법 촬영 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 신체 등 용변 보는 행위, 성행위 등	비동의의 유포, 재유포 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단톡방에 유포
유포 협박 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	사진 합성 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포·소위 지인 능욕
유통, 공유 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 이용자	성적 괴롭힘 사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

★ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

: 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보 ☞ 상담신청!

- ▶ **디지털 성범죄 피해자 지원센터**
 - 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
 - 온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ **여성긴급전화1336**(365일, 24시간 상담가능)
 - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
 - 여성폭력사이버상담(www.women1366.kr)
- ▶ **청소년사이버상담센터**
 - 1388 (24시간 전화 상담)
 - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

구강병 원인과 예방

- ★ 유치원생의 64%, 고등학교 1학년 학생의 59%가 충치를 경험!
- ★ 구강병 예방하려면 가공식품에 표기된 당류 표시를 확인하고 구입, 당류의 하루 섭취량이 25g 이내가 되도록 섭취 개선



- ★ 치면세균막은 칫솔, 치간칫솔, 치실을 이용해 제거
연 2회 치과에서 구강위생관리 및 불소도포를 받고
치아 씹는 면에 흠 메우기를 하면 충치예방에 도움이 됨



보건동아리를 소개합니다!

◎ 보건 동아리 소개

1. 보건 동아리 이름: **허벅지 튼튼**

2. 보건 동아리 이름이 '허벅지 튼튼'인 이유

: 허벅지가 튼튼하다는 것은 근육과 지방이 조화를 이루고 있다는 말이고 이는 생명 연장에도 기여한다. 허벅지 튼튼처럼 건강한 동아리가 되겠다.

◎ 보건 동아리가 하는 일

1. 보건소식지 제작
2. 흡연예방 캠페인
3. 건강 정보를 학교에 전파
4. 건강한 음식 공부
5. 예방 수칙 출선수범