



교 훈  
자율(自律)  
창의(創意)  
배려(配慮)

# 4월 보건소식지

부 귀 중 학 교  
(보건부)

□ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎(063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

## 보건동아리를 소개합니다!

◎ 보건 동아리 소개

1. 보건 동아리 이름: **부귀 반딧불**

2. 보건 동아리 이름이 '부귀 반딧불'인 이유

: 반짝이는 반딧불이 주변을 환히 밝혀주는 것처럼 부귀중 학교와 친구들이 건강할 수 있도록 밝혀주는 길라잡이 역할을 하기 위해.

◎ 보건 동아리가 하는 일

1. 보건소식지 제작
2. 흡연예방 캠페인
3. 건강 정보를 학교에 전파
4. 건강한 음식 공부
5. 예방 수칙 솔선수범
6. 아토피 예방 활동

## 대기오염(황사, 미세먼지)

## 미세먼지 이기는 건강 수칙

### ‘미세먼지’ 란?

우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ 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.



★ 에어코리아 홈페이지([www.airkorea.or.kr](http://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( $\mu$ g/ $m^3$ )				주의보
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨	
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상	
						PM10 시간당 평균농도가 150 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속
						PM2.5 시간당 평균농도가 90 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속
						PM10 시간당 평균농도가 300 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속
						PM2.5 시간당 평균농도가 180 $\mu$ g/ $m^3$ 이상 2시간 지속

## 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

<b>불법 촬영</b> 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변 보는 행위 성행위 등	<b>비동의 유포, 재유포</b> 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포
<b>유포 협박</b> 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	<b>사진 합성</b> 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포·소위 지인 능욕
<b>유통, 공유</b> 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 이용자	<b>성적 괴롭힘</b> 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](http://www.women1366/stopds))
- ▶ **여성긴급전화1366**(365일, 24시간 상담가능)
  - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
  - 여성폭력사이버상담([www.women1366.kr](http://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 홈 메우기를 하면 충치예방에 도움이 됨

