



4월 보건소식

2024-보건 7호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

4월 건강관리법

- ▶ 미세먼지가 심한 날은 바깥 활동 피하기, 나갈 때는 꼭 마스크 착용하기
- ▶ 봄 햇살은 자외선 지수가 매우 높으므로 모자와 썬크림 사용하여 피부 보호하기
- ▶ 외출 후 집에 오면 깨끗이 씻고, 양치질하기
- ▶ 미세먼지로 눈병이 생길 수 있으니 눈 만지지 않기
- ▶ 물 자주 마시기, 아침밥 꼭 먹기, 채소, 과일 자주 먹기
- ▶ 30초 비누로 손씻기(제일 중요함)

봄철 눈병 예방

■ 눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 미세먼지 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

◆ 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈이 되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 다른 사람에게 전염시키지는 않습니다.

◆ 유행성 각·결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 발병하게 되면 평균 2~3주 후에 회복되어 치료 기간이 길고 다른 사람에게 전염시킵니다.

◆ 예방과 치료

1. 외출 후 집에 오면 바로 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 세균에 의해 눈병이 생길 수 있습니다
4. 눈병 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다.

야외활동 중 응급처치법

▶ 포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

◆ 벌에 쏘이면 = 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약을 바른다.

= 호흡곤란, 현기증이 있으면 ‘**벌독 알레르기**’ 이므로 빨리 병원에 간다. (119에 전화)

◆ 피부에 상처가 생기면?

= 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바른다.

◆ 코피가 날 때 = 머리를 숙이고 콧방울을 10분 정도 누른다.

◆ 눈에 이물질이 들어갔을 때 = 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고 이상 증상 시 바로 병원에 간다.

◆ 관절을 삐었을 때

= 안정을 취하며 얼음찜질(2일), 탄력붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

미세먼지 심한 날 행동요령

- 오랜 시간 실외 활동 자제하기
- 외출 후 손, 얼굴 씻기
- 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- 외출 시 보건마스크 착용하기
- 충분히 물 마시기
- 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단하기

비만탈출, 운동습관 들이기

● 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 늘어 더욱 위험합니다.

● 초등학생 비만의 가정 내 지도 방법

초등학교 시기는 성장이 활발한 시기입니다. 초등학생 비만의 경우 키에 대한 적정 체중을 유지 시키는 것이 목표이기 때문에, 가정 내에서 열량이 적은 음식을 만들어 섭취하도록 하고 꾸준한 운동 및 올바른 생활 습관의 지도를 가족 모두가 함께 실천해야 합니다.

디지털 성범죄 이해하기

▶ 디지털 성범죄란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 상대방의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포·유포협박·저장·전시하는 행위 및 사이버 공간에서 타인의 성적 자율권과 인격권을 침해하는 행위를 포괄합니다. 현재 범죄로 규정되는 디지털 성범죄는 불법촬영, 성적 촬영물 유포, 통신매체를 이용한 음란행위 등이 있습니다.

▶ 디지털 성범죄의 특징은?

- 1) 다양한 형태
 - 불법 촬영: 불법 도촬촬영, 신체 일부 등의 촬영, 성행위나 용변 보는 등의 행위 촬영
 - 유포(재유포): 촬영 당사자의 동의 없이 단체 대화방이나 커뮤니티에 업로드하는 경우
 - 유포 협박: 불법 촬영물을 유포하겠다고 협박하여 만남이나 금전을 요구하는 경우
 - 유통(소비): 돈을 벌 목적으로 촬영물의 유포를 방조하거나 협력하는 경우, 비동의 유포물을 시청, 공유, 저장 등의 방식으로 소비하는 경우
- ※ 이 외에도 디지털 환경 안에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위, SNS, 문자, e-mail, 공개 커뮤니티, 채팅, 모바일 앱 등 공간에서 성적 괴롭힘 등

2) 빠른 속도로 전파

3) 시간과 공간에 관계없이 발생

▶ 디지털 성범죄 예방을 위한 교육용 사이트

- 보호자와 함께하는 디지털 성범죄 예방하기
<https://www.youtube.com/watch?v=thw6BEbUEcA>
- 아라가 알려주는 디지털 성범죄(초등학생편)
<https://www.youtube.com/watch?v=kiGzalbPz5E>
- 디지털 성범죄 예방을 위한 인식개선(양육자용)
<https://www.youtube.com/watch?v=gGZgpeimWak>

2024. 4. 1.

춘 포 초 등 학 교 장