



# 4월 보건소식지

제 2023-041호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

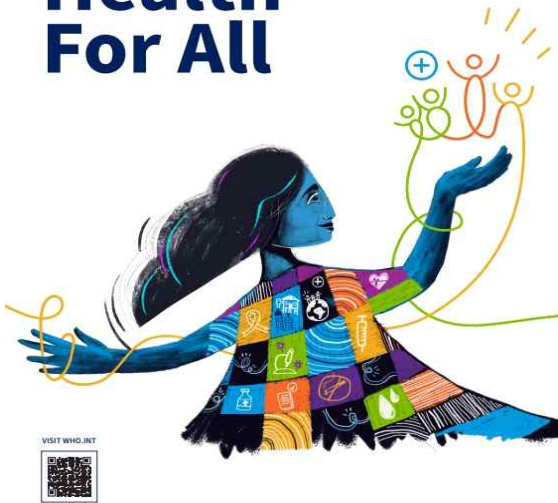
## 4월 7일은 '보건의 날'

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건 위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.

■ 75년 생일을 맞이한 올해의 주제는  
"우리 모두를 위한 건강"입니다.



## Health For All



■ WHO는 70년 동안 삶의 질을 향상시킨 공중 보건의 성공을 돌아보며 **오늘날과 내일의 건강 문제를 해결하기 위한 많은 행동들에 동기를 부여할 수 있는 기회**로 삼아 지구상 우리 모두 건강하게 살아가기 위해 주제로 정하였습니다.

■ **건강은 인간의 권리입니다.**

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

**건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 감염병 예방

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

◆ 기침 예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



★4월 빈발 감염병★  
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

## 4월 건강 관리법



\* 미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기.  
\* 나갈 때는 꼭! 마스크 사용.



\* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.  
\* 모자와 선크림 사용해 피부를 보호.



\* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질하기.



\* 향사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음  
\* 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.



\* 물을 자주 마시기  
\* 아침밥 꼭 먹기  
\* 야채와 과일 먹기.



\* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요.

## 디지털 성범죄 예방

### ☆ 디지털 성범죄란 ?

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

### ☆ 대표적인 유형

#### 불법 촬영

치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변보는 행위, 성행위 등

#### 비동의 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

#### 《증거 남기는 방법》

- ❖ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅 시간, 영상 게시물, 사진 파일 등 캡처
- ❖ 삭제를 요청한 증거자료 캡처
- ❖ 채팅 앱의 저장 파일 캡처

1. 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보
2. 상담신청: [www.women1366.kr/stopds](http://www.women1366.kr/stopds), 전화 02-735-8994
3. 디지털 성범죄 피해자 지원센터에 삭제요청

### ☆ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- ▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 1000-1700)
  - 온라인게시판([www.women1366.kr/stopds](http://www.women1366.kr/stopds))
- ▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)
  - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
- ▶ 청소년사이버상담센터
  - 1388 (24시간 전화 상담)
  - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

## 봄철 알레르기 예방법

### 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰루지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

### 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰지 않는 것이 좋으며, 샤워 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머금도록 해야 합니다.

### 천식 및 알러지성 비염

- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 합니다.
- 실내는 청결하게 유지합니다.
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용합니다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지합니다.
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방합니다.

## 봄철 눈병 예방

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 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 전염력은 없습니다.

### 유행성 각막염, 결막염

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

### 예방과 치료

1. 외출 후 귀가 즉시 손부터 씻습니다.
2. 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있다면 세면도구를 따로 사용합니다.
3. 대중식당 등에서 사용하는 물수건으로 눈을 닦으면 균에 의해서 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
4. 증상이 있으면 안과 진료를 받습니다.