



4월 보건소식지

제 2025-54호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

새 학기를 맞은 지 한 달이 되었습니다. 긴장되고 설레는 3월을 씩씩하게 보낸 친구들에게 박수를 보냅니다.

1년 동안 건강한 생활을 이어 나가기 위한 건강 정보를 함께 알아보을까요?

4월 7일은 '세계 보건의 날'



매년 4월 7일은 "세계 보건의 날"로 국민의 보건의를 향상시키고 보건의료 및 복지 분야의 종사자의 격려를 위해 제정된 법정기념일입니다.

세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어내기 위해 1948년 4월 7

일 창설 기념일을 세계 보건의 날로 지정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 질병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다.

2025년 세계 보건의 날 주제는 '건강한 시작, 희망찬 미래'입니다. 올해 주제는 산모와 신생아의 예방 가능한 사망을 종식하고 장기적인 여성 건강에 대한 노력을 촉구시키기 위해 선정되었습니다.

야외활동 중 응급처치법

포근해진 봄은 야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외 활동 시 다치는 경우 응급처치법을 알아보을까요?

◆ 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, 소독약, 연고를 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.

홍역 예방 안내

최근 해외에서 유입된 홍역이 국내에 전파되고 있습니다. 필리핀, 말레이시아, 베트남 등 홍역 유행 국가를 방문하거나 여행을 계획 중이라면 홍역 예방수칙을 꼭 기억해 두도록 합니다.

홍역이란?

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병



증상

발열, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 반점 등 발생 후 홍반성 발진 발생

해외여행 및 교류 증가로 국내에 유입되어 산발적 발생이 가능한 홍역, 국내 홍역 환자는 대부분 해외여행을 통해 감염되거나 홍역 예방접종(MMR) 2회 미접종!

여행 전



홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인하기

- * 2회 모두 접종하지 않았거나 접종 여부가 불확실한 경우, 출국 4-6주 전, 의료기관 방문하여 4주 간격으로 2회 접종
- * 1세 미만 영유아는 반드시 출국 전 홍역 가속 예방접종 권고

여행 중



사람 많은 곳에서 마스크 착용하기



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



기침할 때 옷소매로 입과 코 가리기

여행 후

의심증상(발열, 발진 등)이 생기면



입국 시에 검역관에게 알리기



가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료받기

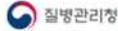


마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 다른 사람과 접촉 최소화

건강한 생활을 위한 안내

2025.3.5.

○학생편○



안전하고 건강한 스스로를 만들어요!

1 개인 위생수칙 준수

+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

2 건강한 생활 습관

+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

3 비만 예방 실천

+ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기

4 안전사고 예방

+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기



2/5

2025.3.5.

○학부모편○



안전하고 건강한 우리 집 만들어요!

1 건강 상태 관리

+ 균형 잡힌 식단 제공과 올바른 위생습관 지도하기
+ 알레르기, 천식 등 건강문제 학교에 알려주기

2 예방접종 정보 확인

+ 접종 일정 확인하고, 필수 예방접종 맞히기
+ 학교나 보건소의 무료 접종 적극 활용하기

3 안전수칙 지도

+ 야외활동 시 교통 안전수칙 준수하도록 지도하기
+ 안전장비를 마련하고, 안전장비의 중요성 인식시키기



3/5

디지털 성범죄 예방교육

❖ 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

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

비동의 유포, 재유포

웹하드, 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, SNS등의 사업자 및 이용자

성적 괴롭힘

사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

❖ 이렇게 행동해요



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

☞ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때

☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영 합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적 문자 영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때

☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

❖ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994

(365일 24시간 상담가능)

- 온라인 상담 : [디지털성범죄피해자지원센터](#) - 상담신청하기

▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)

- 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366

▶ 청소년사이버상담센터

- 1388 (24시간 전화 상담)