



보건소식 4월호

4월 7일은 세계 보건의 날

■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.

■ 76년 생일을 맞이한 올해의 주제는
“나의 건강, 나의 권리 My health, my right” 입니다.



■ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

■ 질병은 예방할 수 있습니다.. **건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

■ 백세시대, 평생 건강습관을 만들어요!!

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.
우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. 뇌에 각인되려면?

3주

2. 몸에 각인(평생습관)되려면?

66일
(약 3달)

봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화 불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

감염병 예방을 위해

♠ 감염병 예방법

- ▶ 1830 손씻기 운동 실천하기
(하루에 8번, 1회 30초간 비누로 씻기)
- ▶ 기침예절 지키기



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

▶ 접촉 최소화

의심되면 바로 병원 진료, 타인과의 접촉 최소화



★4월 빈발 감염병★
수두, 독감, 볼거리, 성홍열

♠ 4월 건강관리는 이렇게!

* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 섰크림 사용에 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

♠ 4월 1일 일본뇌염 주의보 발효

3월 31일 전남 완도와 제주특별자치도에서 일본뇌염 모기 발견. 발열 및 두통 등 가벼운 증상이나 드물게 뇌염으로 진행될 경우 고열, 발작, 착란, 경련, 마비 등 증상이 나타나며 이중 20~30%가 사망합니다.

디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)를 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

♣ 어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

불법 촬영	유포·재유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영 ■ 지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 등에 게시 ■ 지인에게 제공, 공유 ■ 촬영 동의여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포
유포협박	합성 제작·유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박 ■ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 딥페이크 등 ■ 얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공
수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
<ul style="list-style-type: none"> ■ 불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물 소지, 구입, 저장, 시청 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 디지털 성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포 ■ 성적 명예훼손 및 모욕

♣ 디지털 성폭력 대응법

- ▶ “나”의 안전 확인
(스마트폰 해킹 당하는 상황이면 **GPS를 끄**)
 - ▶ 사진을 요구한다면 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**
 - ▶ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
 - ▶ 수사 **증거 수집**
(가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션)
- 《 증거 남기는 방법 》**
- ▶ 문제 사이트의 링크, 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진파일 캡처
 - ▶ 삭제 요청한 증거 캡처
- 삭제되지 않을 시 서비스 제공자에게 책임을 물을 수 있다.
 - ▶ 채팅 어플의 메인 파일과 서버저장 파일을 통째로 캡처

감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 연락 ② 병원진료 ③ 가정격리(등교중지)
- ④ 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서 또는 진료소견서를 학교로 제출(결석처리 하지 않음)
- ⑤ 타인에게 감염시킬 수 있는 기간 동안 외출을 자제하고 가정에서 요양하도록 하는 것으로, 학원을 포함한 기타 단체 활동에 참여를 금지합니다.

청소년 흡연예방

청소년의 흡연을 막는 방법은 어른이 모범을 보이는 것입니다.

자녀들이 말하는 가정의 흡연 상황입니다.

"우리 아빠는요 아무데서나 막 피웁요."

"우리 아빠는 거실에서 피우다가, 엄마가 뭐라고 하면 베란다에 가서 피우세요."

"우리 아빠는 담배를 피우면서 일을 하세요."

어린 시절에 각인된 어른의 흡연 모습이 커서 자연스럽게 흡연하는 결과를 낳게 됩니다. 여러분의 가정은 어떠하십니까?

금연은 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 **최고의 선물**입니다.



퍼프린젠스 식중독 주의

퍼프린젠스 식중독이란?

충분히 끓여 조리한 음식이라도 실온에 방치하면 클로스트리디움 퍼프린젠스 증식으로 식중독이 발생합니다. 이 균은 뭔가 생존에 불리한 상황이 되면 호라동을 멈추고 씨앗(아포)상태로. 아포 상태의 퍼프린젠스 균은 100도에서 한시간을 끓여도 죽지 않습니다. 산소를 싫어하고 아미노산이 풍부한 환경에서 잘 자라는 특성이 있습니다.

(조리시) 육류등은 75℃, 1분이상 완전조리
(조리음식 냉각 시) 차가운 물이나 얼음을 채운 싱크대에 올려놓고 산소가 골고루 들어갈 수 있도록 규칙적으로 저어 가며 냉각
(보관시) 가급적 여러개의 용기에 나눠 담고, 따뜻하게 먹는 음식은 60℃이상, 차갑게 먹는 음식은 5℃이하에서 보관
뜨거운 음식을 바로 냉장고에 넣지 않는다

손 씻기 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	구분 사용하기 날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용
익혀먹기 육류 중심온도 75℃ (아래표는 85℃) 1분 이상 익히기	세척·소독하기 식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독 하기
끓여먹기 물은 끓여서 먹기	보관온도 지키기 냉장식품은 5℃ 이하 냉동식품은 -18℃ 이하

※ 4월 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다