



http://www.dw.ms.kr

『배움, 나눔, 참여로 모두가 행복한 학교』

보 건 소 식 지

- 발송일 2025.4.8.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

4월 보건소식지

세계 보건의 날

4월 7일은 제51회 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 국민의 보건 의식을 향상시키고 보건의로 및 복지 분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일입니다. 올해 보건의 날은 “건강한 시작, 희망찬 미래, Healthy beginnings, hopeful futures”가 캠페인 제목으로 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료접근성을 높이며, 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램 강화가 목표입니다.



봄철 알레르기 예방



▶비염 이외에 “알레르기 결막염” “아토피피부염” “알레르기 천식” 등이 있습니다.

▶ 알레르기는 어떻게 예방할까?

- ① 금연을 하고 담배 연기를 피한다!
- ② 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻는다!
- ③ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화를 피한다!
- ④ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용마스크를 착용한다!
- ⑤ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 합병증을 예방한다!

또래 성폭력 예방

동성 간에도 일어날 수 있어요!

● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불편한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

4월 건강관리

 <ul style="list-style-type: none"> * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	 <ul style="list-style-type: none"> * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용에 피부 보호하자. 	 <ul style="list-style-type: none"> * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 하기
 <ul style="list-style-type: none"> * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기. 	 <ul style="list-style-type: none"> * 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기. 	 <ul style="list-style-type: none"> * 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 제일 중요

학교는 금연구역



- ★ 초, 중, 고 인근 반경 30m 흡연 금지!
- ★ 학교절대정화구역
(학교출입문으로부터 50m) 내 흡연 금지!

- 금연구역에서 흡연하는 경우
10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



교육활동이 이루어지는
학교에서 금연하는 것은
당연한 것입니다.

마음 안정 시키기

▶복식호흡법 : 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것



▶나비포옹법 : 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드려 주고 스스로 '토닥토닥' 하면서 자기를 안심시키는 방법



마약 예방

마약류란 느낌, 생각 또는 형태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질이다.

▶의존성, 통제 장애, 사회적 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상

▶신경 조직망 손상으로 정상적 생활 불가

▶기억력 감퇴, 집중력과 판단력 장애 발생

▶뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상 가능

▶환각 상태에서 범죄 유발

<마약 중독자의 충격적인 얼굴 변화>



성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117
군산성폭력상담소: 063-445-1366