

2025. 4.

보건소식지

교무실 223-8984
보건실 715-0331

전북특별자치도 전주시 완산구 영경1길 11

<http://school.jbedu.kr/geunyoung>

봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸리는 학생들이 많습니다. 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기입니다. 더불어, 요즘 자주 발생하는 고농도 미세먼지로 인하여 대기환경이 나빠 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생(청결), 마스크 착용 등 건강 생활습관을 실천하여 행복하고 건강한 4월을 보내도록 합니다.

봄철 알러지 예방

----- 1 -----
아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다. 하지만 알러르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알러르기가 더 심해지기 때문입니다.



----- 2 -----
알러르기 비염
맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알러르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

----- 3 -----
알러르기 결막염
눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

----- 4 -----
아토피 피부염
주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

보건의 날

4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다. 보건의 날부터 1주일이 건강주간이며, 국가와 지방자치단체는 보건의 날의 취지에 맞는 행사 등 사업을 시행하도록 노력하여야 한다고 규정하고 있습니다.

2025년 4월 7일에 기념되는 세계보건의 날은 "건강한 시작, 희망찬 미래"가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함께 있습니다.



World Health Day 2025:

Healthy beginnings, hopeful futures

미세먼지 외출 계획

① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실외 활동량을 줄이세요.



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 밀착하여 착용하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고,無理하게 착용하지 않아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80~KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

디지털범죄 딥페이크·포래성폭력 예방

* 딥페이크란 *

딥러닝(Deep Learning)+가짜(Fake)

딥페이크는 인공지능기술을 활용하여 실제와 구분하기 어려운 가짜 사진, 영상 또는 오디오를 만드는 기술로, 최근 음란물 제작, 명예훼손 등 부정적인 목적으로 사용되며 논란

딥페이크의 위험성

- 조작된 영상으로 지인이나 가족을 사칭해 금전을 요구
- 특정인의 얼굴을 합성하여 음란물 제작
- 실제로 하지 않은 말과 행동을 조작하여 거짓 정보 유포
- 목소리를 모방하여 보이스피싱에 악용

예방 및 대처법

☑개인정보와 사생활 보호

- 온라인에서 자신의 이름, 주소, 전화번호, 학교 등 개인정보를 공개하는 것을 주의
- SNS나 온라인 계정을 비공개로 설정, 모르는 사람과의 접촉은 신중히 판단

☑피싱과 악성 링크 경계

- 출처가 불분명한 이메일이나 파일 열람 주의
- 의심스러운 링크는 클릭하지 말고 삭제

☑안전한 인터넷 사용 습관

- 강력한 비밀번호(문자, 숫자, 특수문자 조합) 설정
- 인터넷에 사진과 영상 공유 주의

☑피해 도움 요청

- 피해를 당한 경우 즉시 경찰에 신고(신속한 대응)
- 성범죄 피해 경우 디지털 성범죄 피해자지원센터에 삭제 요청

포래 성폭력이란

포래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말한다.

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

포래 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

포래 성폭력을 예방하기 위해

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

간접흡연의 영향



서로의 경계 존중하기

나라와 나라 사이에 경계가 있듯이 사람과 사람 사이에도 보이지 않는 경계가 있습니다. 다른 사람이 나의 경계를 넘어올 때 나의 기분이 어떨까요?

▶ 다른 사람의 경계를 존중하는 방법

1. 만지고 싶으면 먼저 물어봐야 합니다.
예) "손 잡아도 되니?", "지우개 사용해도 될까?"
2. 허락없이 만졌다면, 즉시 멈추고 사과합니다.
예) "미안해, 그러지 않을게"
3. 상대방이 "하지마"라고 하면 즉시 멈추고 사과합니다.
4. 상대방이 반응하지 않고 가만히 있더라도 표정을 살펴서 내가 경계를 넘었는지 봅니다. 넘은 것 같다면 즉시 멈추고 사과합니다.



5. 누군가 내 경계를 넘으려 하고, 무섭고, 아프고, 혼란스럽고, 위험하다고 느끼면 반드시 도움을 요청합니다.

