



새로운 생각, 따뜻한 마음, 함께하는 금빛교육

## 2022학년도 4월 보건소식지



(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

### 4월 7일은 세계 보건의 날!



## Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



- 2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 “**우리의 지구, 우리의 건강**”
- 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중하고 있습니다.
- WHO는 매년 피할 수 있는 환경적 원인으로 인해 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 발생하고 있다고 말한다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 “기후 위기”가 포함된다.

**“기후 위기도 건강 위기이다”**

### ■ 건강은 인간의 권리입니다.

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

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

### 소아의 코로나19 예방접종!

2022.03.14.

질병관리청

## 만 5~11세 소아의 코로나19 예방접종을 시작합니다.

소아의 코로나19 예방접종은 자율이지만, 고위험군의 경우 접종을 적극 권고합니다.

#### 접종대상

고위험군 소아는  
접종을 적극 권고합니다!

만 5세 ~ 만 11세

주인등록상 2017년생 중 생일이 지난 소아  
주인등록상 2010년생 중 생일이 도래하지 않은 소아

#### 백신종류 및 접종간격



소아용 화이자 백신으로  
1·2차 8주(56일) 간격으로 접종

의학적 사유 또는 개인 사정에 따라  
조기에 2차접종이 필요한 경우, 3주(21일) 이후 접종 가능

#### 예약방법 및 일정

사전예약 및 당일접종

예약: 3월 24일(목)

- 당일접종: 의료기관 예비명단 등록
- 누리집 예약: 누리집(ncv12.kdca.go.kr)을 통한 보호자 대리예약
- 전화예약: 콜센터(1339) 및 지자체 예약을 통한 보호자 대리예약

#### 접종일 및 장소



접종: 3월 31일(목) ~

소아접종 지정 위탁의료기관/보건소

\* 당일접종 포함  
\* 코로나19 예방접종 누리집 참고

**소아는 접종 시 보호자와 함께 방문하여  
본인 확인 후 접종기관에서 예진표를 작성해야 합니다.**

※ 만 5~11세 소아는 보호자 등 동반이 필수이며,  
본인확인도 국가필수예방접종에 준하여 실시

### 코로나19(오미크론) 대응 수칙

오미크론의 빠른 확산에 따라 국민행동수칙을 안내합니다.

#### 감염 예방

- 예방접종 참여하기
- 3밀 환경(밀접, 밀폐, 밀집)에서 보건용 마스크 쓰기
- 대면 접촉 줄이기

#### 고위험군 조기진단·조기치료

- (고위험군) 의심증상 시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기
- (일반) 의심증상 시 신속항원검사받고, 치료받기

## 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 충혈되며, 심한 경우에 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### ❖ 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에 나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.

### ❖ 예방과 치료

- ① 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손부터 씻습니다.
- ② 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- ③ 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- ④ 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.

## 세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

## 봄철 알레르기 예방

### ❖ 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰루지 등이 생기는데, 이를 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

- ① 꽃가루가 많이 날리는 장소 피하기
- ② 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막기

### ❖ 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어드는데, 어떻게 해야 할까요?

- ① 실내온도는 되도록 낮게 유지하기
- ② 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞추기
- ③ 목욕할 때는 뜨거운 물, 자극적인 때수건 등은 자제
- ④ 샤워 횟수 줄이기
- ⑤ 목욕 후 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라주기

## 디지털 성범죄 예방

❖ 디지털 성범죄란? 디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.

### ❖ 대표적인 유형

<b>불법 촬영</b>	<b>비동의 유포, 재유포</b>
치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴 등	웹하드, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포
<b>유포 협박</b>	<b>사진 합성</b>
가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	피해자의 일상적 사진을 합성 후 유포
<b>유통, 공유</b>	<b>성적 괴롭힘</b>
웹하드, SNS등의 사업자 및 이용자	사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

### ❖ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때



### ❖ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- ▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터
  - 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
  - 온라인게시판([www.women1366.com/stopds](http://www.women1366.com/stopds))
- ▶ 여성긴급전화1366(365일, 24시간 상담가능)
  - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
  - 여성폭력사이버상담([www.women1366.kr](http://www.women1366.kr))
- ▶ 청소년사이버상담센터
  - 1388 (24시간 전화 상담)
  - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

2022. 4. 1.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장