

학교생활목표
참되고(眞)
착하고(善)
아름답게(美)



함열여중 4월보건소식지

<http://www.hamyol60.ms.kr>

전화번호:

교무실 063)861-0612

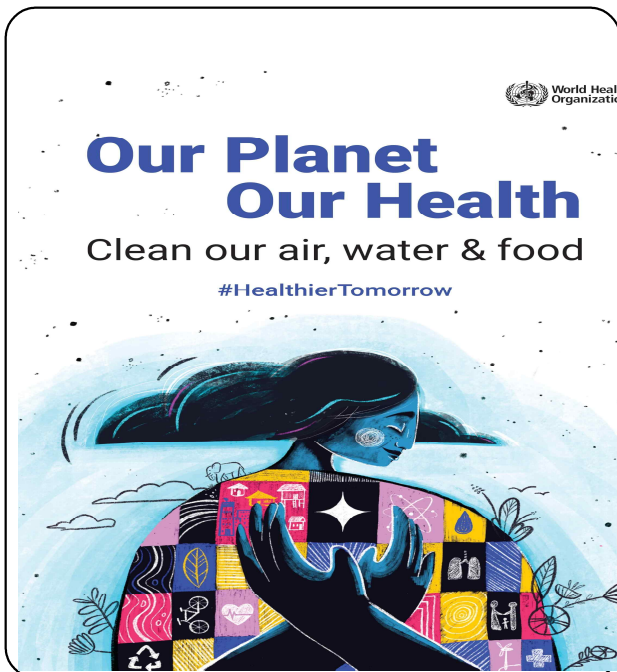
보건실 070-8858-8405



개나리, 진달래, 벚꽃으로 화사한 봄기운이 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 아직 코로나19 감염병이 유행하고 있어 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이니 건강한 생활습관 실천으로 4월에도 즐겁고 활기차게 보내기 바랍니다.

4월 7일은 세계보건의 날

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



♠ 2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제**는 “**우리의 지구, 우리의 건강**” 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중합니다.

WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다.

여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.

♠ 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방** 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

봄철 알레르기 질환

♠ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

♠ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

♠ 천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

봄철 조개류 식중독

♠ 조개류 독소는 매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17℃일 때 최고치를 나타내다가 18℃이상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.

♠ 조개류에 축적된 **독소는 냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로**, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록 주의 해야 합니다.

디지털 성범죄란?

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

어떤 것이 디지털 성범죄일까요

불법 촬영

- 신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영
- 지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 치하여 촬영

유포 · 재유포

- 성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 등에 게시
- 지인에게 제공, 공유
- 촬영 동의여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포

유포협박

- 성적촬영물 주변인에게 유포하겠다고 협박
- 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요

합성 제작 · 유포

- 딥페이크 등
- 얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성 · 편집 · 가공

수집 · 구입 · 저장

- 불법촬영 · 유포물, 아동 · 청소년 성착취물 소지, 구입, 저장, 시청

사이버 공간 내 성적 괴롭힘

- 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 통화를 중단하고 **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

이달의 건강상식

한 달에 생리를 2번씩 하는 나 비정상인가요?



생리가 끝난 지 얼마되지 않았는데 **다시 생리**가 시작되었어요. 건강에 문제가 있는 걸까요?

부정출혈이란 월경기간이 아닐 때 나타나는 모든 질출혈을 의미해요.
청소년기 때 부정출혈이 생기는 원인은 다음과 같아요.



1. 청소년기에는 내분비계 시스템이 안정화되지 않아 **호르몬 불균형**이 생겨 발생해요. 시상하부 및 부적절한 황체기능으로 부정출혈이 나타날 수 있어요.

2. 무리하게 다이어트를 한다거나 과도한 학습으로 **피로와 스트레스**가 쌓였을 때 호르몬분비를 담당하는 뇌하수체가 영향을 받아 이상증상이 나타날 수 있어요.

3개월 이상 부정출혈이 지속된다면 꼭 **병원**에 가보는 것이 좋습니다.

안전한 치안 함께 하는 익산경찰

0 카메라 등 이용 불법촬영
▶ 7년 이하 징역 / 5천만원 이하 벌금

0 촬영물 등을 이용한 협박, 강요
▶ 1년 이상 유기징역

0 불법 촬영물 소지·구입·저장·시청
▶ 3년 이하 징역 / 3천만원 이하 벌금

0 신상정보공개 대상자가 될 수 있으며 상습범은 1/2 가중 처벌됩니다.

불법촬영!!
반드시
검거됩니다.

익산경찰서

익산시

범죄 신고

112