



## ★ 4월 보건소식 ★

### 4월 일정

1. 2,3,5,6학년 소변검사: 4월6일(목) 오전중
2. 2,3,5,6학년 구강검사: 4월14일(금) 오전중
3. 1학기동안 1,2,3,4,6학년 보건교육을 실시합니다.
4. 1학년은 취학전 예방접종을 빠뜨렸는지 확인하시고 접종을 완료해야 합니다.
5. Tdap 및 일본뇌염
  - 가. 대상 : 5,6학년
  - 나. 방법 : 만11,12세 학생은 가까운 의료기관에 가서서 접종을 완료하시기 바랍니다.
6. 1,4학년은 정서행동특성검사 실시합니다.
7. 자녀의 구강건강을 위해 양치질 도구를 보내주세요.

### 4월 건강관리

<p>* 미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!</p>	<p>* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용해 피부 보호하기</p>	<p>* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질하기</p>
<p>* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.</p>	<p>* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기</p>	<p>* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.</p>

### 법정감염병 독감 예방!

1. 인플루엔자란?
  - 흔히 독감으로 알려져 있으며 매년 겨울철에(10월~4월) 유행하는 전염성이 높은 급성 호흡기 질환
2. 인플루엔자의 증상
  - 인플루엔자바이러스에 감염된 후 1~4일 정도 후부터 갑작스럽게 시작하는 고열(38-41℃), 근육통, 두통, 오한의 전신증상과 마른 기침, 인후통 등 호흡기 증상
3. 전파방법 - 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 분비물이 호흡기로 들어가 전파되며, 폐쇄 공간에서는 공기 감염도 가능
4. 예방법
  - 가. 인플루엔자 예방접종을 합니다.
  - 나. 기침과 재채기를 할 때에는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 하거나 옷으로 가리는 등 기침에타켓을 준수합니다.
  - 다. 외출 후나 다수가 모이는 장소를 다녀온 후에는 반드시 손을 씻고 평소 손 씻기를 생활화 합니다.
  - 라. 평소보다 물을 많이 마십니다(2,000ml이상).
  - 바. 신선한 과일, 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 먹고 피곤하지 않도록 무리한 활동은 자제 합니다.
  - 사. 생활공간은 건조하지 않도록 적절한 습도를 유지하고, 자주 환기를 하여야 합니다.

### ☀ 손 씻기 --- 1830 (하루에 8번 30초 이상)

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 음식물을 먹기 전



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

## 약물오남용 예방

◆ 마약류란 일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질을 말하며, 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지되는 불법약물을 지칭한다.

### 세계보건기구(WHO) 보고에 따르면 '마약류는'

- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- ③ 사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며(금단증상)
- ④ 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물로 정의

### 가. 항정신성 다이어트 약(식욕억제제) 불법 매매 사례

- 청소년들이 병원에서 마약류인 식욕억제제를 처방받아 인터넷 소셜네트워크 및 인터넷 포털사이트를 통해 판매하는 사례가 다수 발생
- 10대 중고등학생들이 유튜브나 트위터 등에 무분별하게 올려져 있는 과장된 식욕억제제 홍보 영상을 시청 후 불법 구매



### 나. 항정신성 다이어트 약의 부작용

- 식욕억제제는 중추신경계를 자극해 심장이 빨리 뛰고 불면증, 손떨림, 입마름, 공격적인 행동, 구토, 설사, 붓른 느낌, 내성, 의존성, 우울증 등의 부작용이 발현될 수 있습니다.
- 조금 더 심각한 부작용으로 정신질환적 발작, 정신이상 증상(환청, 망상) 등이 나타날 수 있습니다.

### 다. 강조사항

- 식욕억제제를 복용하면 중추신경계 각성작용으로 살이 빠지고 기분이 좋아지며 몸이 지치지 않기 때문에 부작용을 간과하고 쉽게 빠져들 수 있습니다. 항정신성 의약품은 뇌손상 및 교란을 초래할 수 있으므로 반드시 의사의 처방과 복용법을 따라야 합니다.
- 건강관리를 위해 체중 조절을 하는 경우에는 운동과 식이요법을 병행하는 것이 바람직합니다.
- 마약류 다이어트 약을 불법으로 구매하거나 유통할 경우 최고 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

## 디지털 성범죄 예방

◆ 디지털성범죄란 디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)를 이용하여 상대방의 동의 없이 상대의 신체를 촬영하거나, 촬영물을 동의 없이 유포,복제,합성,유포협박,저장 및 전시하는 행위를 포괄하며 개인의 인격권과 성적자기 결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 성범죄 행위입니다.

### 🌸 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

### 🌸 디지털성범죄 상담 전문기관

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터  
02)735-8994 (24시간 상담 가능)  
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡 상담  
(카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 여성긴급전화 1366(24시간 상담 가능)  
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

출처: 여성가족부

2023년 4월 3일

전주효문초등학교장