



담당: 보건

즐거운 배움으로 꿈을 키우는 행복 학교

# 4월 보건소식

튼튼하고  
서로 도우며  
깊이 생각하자

교무실: 855-2135

## 세계 보건의 날(4.7)

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

■ 77년 생일을 맞이한 올해의 주제는  
“건강한 시작, 희망적인 미래  
Healthy beginnings, hopeful futures” 입니다.



World Health Day 2025

Healthy beginnings, hopeful futures

2025년은 산모와 신생아의 예방 가능한 사망을 줄이기 위한 주제로 1년간의 캠페인을 시작합니다. 엄마와 아기의 건강은 건강한 가정과 지역사회의 기초이며, 우리 모두에게 희망적인 미래를 보장하는 데 도움이 됩니다.

■ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

■ 질병은 예방할 수 있습니다. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 건강한 체중관리

아동·청소년 비만 예방을 위한 핵심

1

건강한  
식습관

2

규칙적인  
신체활동

성장기 건강체중 관리를 위해서는 무조건 적게 먹기 보다는 골고루, 알맞게, 제때에 먹어야 합니다. 지나친 칼로리 제한이나 특정 식품만 섭취하는 다이어트는 요요현상을 일으켜 체중 조절을 방해하며, 오히려 영양결핍, 저성장, 거식증이나 폭식증과 같은 섭식장애를 유발하기도 합니다.

### 나의 식습관 체크리스트

- ☒ 편식을 하는 편입니까?
- ☒ 아침을 잘 먹지 않습니까?
- ☒ 규칙적인 식사시간 이외, 특히 늦은 밤에 간식을 자주 먹습니까?
- ☒ 한 번에 먹는 양이 많거나 조절하지 못하는 편입니까?
- ☒ 빠르게 먹는 편입니까?

하루에 250~500kcal 만큼의 섭취를 줄여서

한 달에 1~2kg의 체중감량을 목표로

6개월 내에 원래 체중의 10% 만큼을 줄이는 것이 바람직합니다.

단, 1회성이 아니라 6~12개월에 걸쳐

꾸준히 노력해야 합니다.

건강체중 관리를 위해서는 식습관뿐만 아니라 신체활동량을 늘려주세요! 5~17세 아동·청소년기에는 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 한 시간 이상, 고강도 신체활동은 주 3일 이상 실천해야 합니다.

### 매일 1시간씩

- ☒ 빨리 걷기
- ☒ 자전거 타기
- ☒ 배드민턴 연습

### 주 3일씩

- ☒ 달리기
- ☒ 줄넘기
- ☒ 인라인스케이트
- ☒ 농구, 축구, 배드민턴

### 일상생활에서 활동량을 늘려보세요!

- 걸어서 계단 오르기
- 걸어서 학교에 가거나 학원 가기
- TV, 스마트폰, 컴퓨터는 적당한 시간만 이용하기
- 가족, 친구와 함께 야외 활동하기

## 생활 속 미세먼지 건강수칙



### ①미세먼지 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 마스크**를 **밀착하여 착용**하세요.  
(보건용 마스크 : KF80-KF99등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크)

>>외출 후 귀가시에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.

### ②실내 공기 관리하기



>>미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.

\*환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



>>환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.

### ③평상시 나의 건강상태 관리하기



>>평소 가지고 있는 질환을 인지하고, **적극적으로 치료**하며, **면역력 관리**에 신경 쓰세요.



>>노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일, 채소**를 섭취하세요.



>>미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 병·의원에 방문하여 **진료**를 받으세요.

## 디지털 성범죄 예방

### SNS 속 학교생활 게시물로도 개인정보를 알 수 있다!

SNS에 올린 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있어요. 알아낸 개인정보를 디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해야 해요.

### 모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경우가 대부분! 친해지고, 선물도 주고 받으며 믿음을 쌓은 후, 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많아요.

### SNS를 통해 만난 친구가 알고 보니 다른 사람?

SNS를 통해 만난 친구가 개인정보를 묻거나 몸, 얼굴 사진을 보내며 놀자고 할 때 나와 같은 성별(언니, 형)이라고 안심하고 사진을 보내주면 안 돼요. 해킹된 계정이거나 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일 수도 있어요.

### 상대방이 “너 스스로 몸 사진을 올렸잖아” 협박한다면?

“내가 먼저 몸 사진을 올렸는데... 혹시 처벌받지 않을까?”라는 두려움에 가해자의 요구에 응하면 더 큰 피해를 입을 수 있어요. 내가 올린 사진을 이용해 나를 협박하는 것은 범죄입니다. 원스톱지원센터를 통해 지원을 받을 수 있으니 꼭 도움을 요청하세요.

### 내 프사로 합성사진도 만들 수 있다고?

SNS 프로필 사진이나 평범한 일상 사진으로도 합성할 수 있어요. 동의 없는 사진 합성과 합성사진을 이용한 성희롱, 모욕은 명백한 범죄입니다.

### 장난이란 말로 ‘올리지’ 말 것!

친구 사이에도 동의없는 촬영, 유포(단톡방 업로드)는 범죄라는 사실! 친구사진 뿐만 아니라 나의 가족사진도 단톡방에 올리지 말아요.

### 무심코 ‘다운로드’ 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드 하지 않아요. 무심코 한 터치로 처벌 받을 수 있어요.

### 내 일 아니니까... ‘침묵’ 하지 말 것!

단톡방에서 친구를 성적 희롱하는 대화, 불법 촬영물을 주고 받는 모습을 보았다면 ‘장난이 아니라 폭력이야’, ‘이건 처벌 받을 수 있는 범죄’라고 알려주세요. 친구들과의 관계가 깨질까 두려워 말할 수 없다면 믿을 만한 어른에게 대화방 내용을 알려주세요.

(출처:여석가족부. “디지털 성범죄 예방하는 즐거운 학교생활”)