



# 4월 보건소식

전주북초등학교  
제 2021-54 호  
2021.04.06.

• 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 • 교무실 241-5949 • FAX 241-5950 • 보건실 241-5954

4월은 화사한 봄기운과 함께 야외활동을 설레게 합니다. 하지만 코로나19뿐만 아니라 황사, 미세먼지 등으로 바깥활동이 조심스럽습니다. 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이므로 **마스크 착용, 충분한 수분과 영양섭취, 휴식, 개인위생(손씻기 등 청결)**이 가장 좋은 방법입니다.

## 4월 7일은 세계보건의 날

보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한  
■올해의 주제는 “더 공정하고 건강한 세상 만들기.  
Building a fairer, healthier world”입니다.



World Health Day 2021  
Building a fairer, healthier world

■ 건강은 인간의 권리입니다.  
모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.  
**건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

## 변덕스런 날씨, 건강관리법!

<ul style="list-style-type: none"> <li>황사가 있는 날은 실외활동 피하기</li> <li>나갈 때는 꼭 마스크 사용.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>봄 햇살은 자외선 지수가 높음.</li> <li>모자와 크림을 꼭 사용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등을 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음</li> <li>더러운 손으로 눈 만지지 않기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기</li> <li>야채와 과일 많이 먹기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1380 손씻기 운동 실천하기</li> </ul>

## 4월에도 코로나 19 예방, 이렇게

나, 친구, 가족의  
**코로나19를 예방하는 생활수칙**

- 올바른 마스크 착용하기**  
코스크 X, 입스크 X, 턱스크 X
- 자주 손 소독, 손 씻기**  
1830: 하루에 8번 이상 30초 손 씻기
- 언제나 식사 중 대화하지 않기**  
식사는 말없이, 대화는 마스크 쓰고
- 항상 거리두기 실천하기**  
신체접촉 X, 다중이용시설 방문 X
- 매일 건강상태 자가진단 하기**  
코로나19 증상 있으면 등교 중지
- 적극 코로나19 검사 받기**  
보건소 예약 후 선별 검사소 방문
- 수시로 창문 열고 환기하기**  
쉬는시간마다, 수시로 환기하기
- 꾸준히 면역력 기르기**  
규칙적인 운동, 충분한 영양·휴식

## 봄철 나들이 방역수칙

코로나19 4차 유행을 억제하면서 봄맞이 축제기간 동안 안전한 여행 및 야외 활동을 위해 집중관리가 이루어진다고 합니다.

- 기간 : 21.3.27(토)~4.30(금)
- 대상 : 전국 주요 자연공원, 휴양림, 수목원, 사찰, 놀이공원, 유원지, 지역 축제장
- 방역수칙
  - ① 단체, 장거리 여행 자제, 다중밀집지역 피하기
  - ② 유증상 시 계획 취소·연기, 휴게소 방문 최소화
  - ③ 마스크 착용, 기본거리 준수(2m, 최소 1m이상)
  - ④ 함성,노래 자제 및 밀폐시설 이용 자제
  - ⑤ 혼잡시간대 피하기
  - ⑥ 식당 이용 시 한 방향 착석 및 거리 유지
  - ⑦ 귀가 후 발열 및 호흡기 증상 관찰 및 외출
  - ⑧ 사적모임 자제

## 디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 **사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘**을 일컫습니다.

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

“피해를 인지했다면 본인이 피해자인지 피해자가 아닌지 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 피해자**를 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

### ☀ 디지털성범죄로 인한 피해가 발생 대처방법 전문 기관 목록

- ▶여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터  
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)  
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶한국사이버성폭력대응센터02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- ▶한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶긴급전화 1366(24시간 상담 가능)  
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

<출처: 여성가족부>

## 담배 속 방사선 물질

**하루 1.5갑 피우면 년 300회 X선 검사량**  
**담배 속 폴로늄의 세포, DNA 파괴 세기는 X선의 20배**

담배 속에 폴로늄과 방사성 납이 극미량 들어있다는 사실은 1960년대부터 알려져 왔습니다. 1982년 세계 최고 권위의 의학저널인 'NEJM'(New England Journal of Medicine)은 “담배를 하루에 1.5갑 피우는 사람의 폐 조직 검사에서 나온 폴로늄 방사선량은 1년간 300회 정도의 가슴 X-ray 검사를 한 것과 같은 수준”이라고 보고하였습니다.

박재갑 국립중앙의료원장은 “일본에서 넘어오는 미량의 방사성 물질은 두려워하면서도 담배에 들어있는 방사성 물질에는 둔감한 게 현실”이라며 “방사성 물질의 함유량을 따질 게 아니라 **미량이라도 유해할 수 있는 만큼 반드시 담배를 끊어야 한다.**”고 권고했습니다.

## 건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 충고합니다.

### 💖 비만 예방 생활습관 실천하기 💖

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 많이 먹는다.
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여한다.

💖 건강증진 및 만성질환예방을 위해 바로 지금부터 운동을 실천해 보세요!



## 학생 건강검사 일정 안내

- ☐ 기간 : 7.19~7-21
- ☐ 대상 : 1,2,4,5학년 재학생
- ☐ 실시장소 : 학교 강당
- ☐ 검진기관 : 대자인병원 출장검진팀
- ☐ 검진항목
  - ① 신체발달상황(키,몸무게,비만도)
  - ② 시력검사
  - ③ 구강검사
  - ④ 척추측만증 검사
  - ⑤ 비만아동의 경우 : 혈액검사, 허리둘레
- ☐ 3, 6학년 신체발달상황(키,몸무게,비만도)과 시력 검사 실시일자 : 4-5월 예정
- 사회적 거리두기 단계격상으로 원격수업 일정과 조정하여 4-5월 중 실시예정