

5월 보건소식지

5월은

보건 퀴즈가 있는 달이에요!

올해는 더 공정한 평가를 위해 1, 2학년/3, 4학년/5, 6학년 문제를 다르게 냈어요.

문제를 맞히는 학생들에게는 모두 작은 선물이 준비되어 있으니 많은 참여를 바랍니다.

참여 방법은 보건실 앞에 있는 문제를 읽고 응모지에 정답을 적어서 보건 퀴즈함에 넣으면 됩니다.

보건퀴즈는 반이 아닌 보건실에서 참여해 주세요! **5월 2일(화)~5월 24일(수)까지**

질병예방교육

봄철 유행 호흡기 질환 알아보자!

인후염

봄철에는 큰 일교차와 미세먼지, 황사, 꽃가루 등으로 인해 목에 염증이 생기는 인후염을 주의해야 해요. 목에 뭐가 걸린 것 같은 느낌(이물감), 기침, 통증, 고열 등의 이상 증세가 계속되면 반드시 병원을 찾아 치료받아요.

천식

기관지의 염증으로 기관지 점막이 부어오르고 기도가 좁아져서 숨이 차게 되는 천식! 일교차가 크고 건조한 기후 때문에 증상이 심해질 수 있고, 봄철의 황사 및 미세먼지는 호흡기 증상을 악화시킬 수 있어요.

폐렴

폐렴은 체내 이물질 침투를 막아주는 코털이나 기관지 섬모로도 거르지 못하는 작은 입자에 있는 세균으로부터 감염돼요. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하면 폐렴을 예방하는 데 도움을 줄 수 있어요.

알레르기성

코염

연속해서 재채기가 나고 맑은 콧물이 계속 흘러내리며 코막힘 등의 증상이 나타나요. 애완견의 털이나 비듬, 진드기 등 원인물질이 다양하지만 특히 미세먼지와 황사가 많은 봄철에 발병률이 높아져요.



봄철 호흡기 질환 예방법은?



마스크 착용 필수



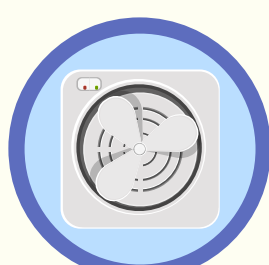
충분한 수분 섭취



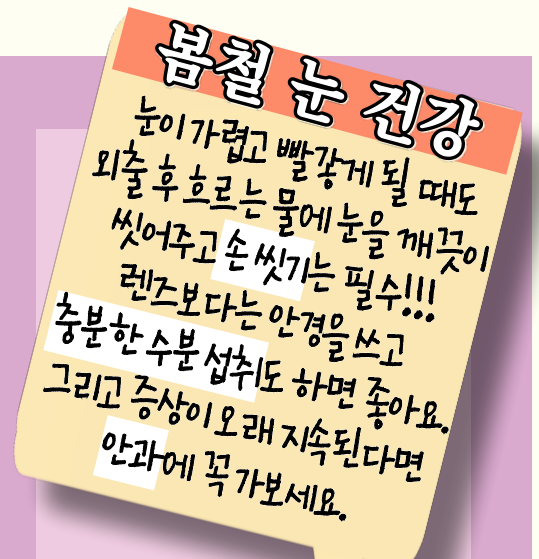
손 자주 씻기



습도 유지



실내환기



봄철 눈 건강

눈이가렵고 빨갛게 될 때도
외출 후 흐르는 물에 눈을 깨끗이
씻어주고 손 씻기는 필수!!
렌즈보다는 안경을 쓰고
충분한 수분 섭취도 하면 좋아요.
그리고 증상이 오래 지속된다면
안과에 꼭 가보세요.

디지털 성범죄

내용출처 : 여성가족부

스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 등의 디지털 기기와 온라인 공간을 이용해 발생하는 성폭력으로 주로 카메라 등 디지털 기기를 이용해 다른 사람의 신체를 촬영하거나 촬영물을 허락 없이 유포, 합성 혹은 유포하겠다고 협박하는 행위 등을 말한다.



디지털 성범죄는
'무서운 사람의 협박'으로 시작될까?

쪽지나 채팅을 통해 서서히 친해지면서,
몸 사진이나 개인정보를 보내달라고
하는 경우가 많아.

SNS에서 만난 친구의 사진,
모두 진짜일까?

프로필 사진을 보고 또래 친구라고 생각했는데 알
고 보니 다른 사람의 사진을 도용한 때도 있고 성
별, 나이를 속이기도 해.

SNS친구가 선물을 보낸다며
집, 학교 주소를 알려달라고 하면 ?

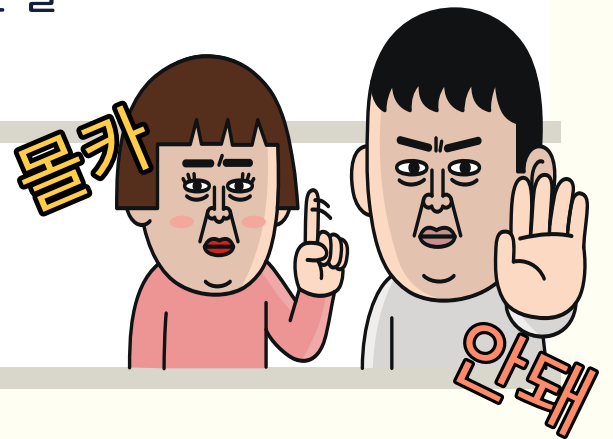
개인정보를 나쁘게 사용하는 사람들이 있기
때문에 함부로 알려줘서는 안 돼.

사귀는 사이에서 나의 몸 사진을
보내달라고 부탁하면?

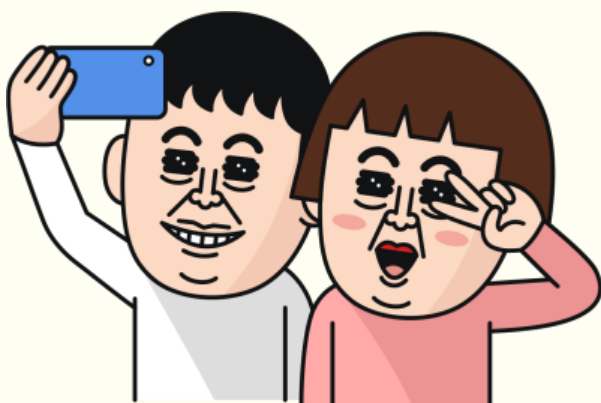
소중한 사이라면 서로가 불편해 하는 행동을
강요하지 않는다는 걸
기억하자.

나, 혹은 내 친구가 디지털 성범죄 피해를
겪고 있다면 어디로 연락해야 할까?

☎1366
☎1388



디지털 성범죄 3가지만 기억하세요!



하나

개인정보를
절대
알려주지 않을거야!



둘

무슨일이 생기면
어른들과 도움기관에 **꼭** 전화할 거야!

셋

나도 가해자가 되지 않도록
경계를 지키기 위해 노력할 거야!

2023. 5. 2.
전주대정초등학교장