



4월 보건소식

교무실 : 730-5500, 보건실 : 730-5563

제2024 - 26 호

발행일: 2024. 4. 3.(수)

발행처: 보 건 실

세계보건의 날(4월 7일)

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

♣ 2024년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제는 “나의건강, 나의권리”**입니다. 이 주제는 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 근로 및 환경 조건, 차별로부터의 자유뿐만 아니라 모든 사람이 건강 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 권리를 옹호하기 위해 선정되었다고 합니다.

♣ 해공인 가족 모두 건강한 삶을 누리도록 어떤 노력을 해야 할까요? **건강에 대한 관심과 질병 예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.**

4월 건강관리는 어떻게 할까요?

<ul style="list-style-type: none"> * 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭! 	<ul style="list-style-type: none"> * 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림 사용 해 피부를 보호하자 	<ul style="list-style-type: none"> * 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
<ul style="list-style-type: none"> * 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않거. 	<ul style="list-style-type: none"> * 물을 자주 마시고, 이침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기. 	<ul style="list-style-type: none"> * 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

감염병예방-유행성 이하선염

1. 정의

양 쪽 귀 앞에 있는 이하선의 부종을 일으키는 바이러스 감염입니다. 예방 접종이 보편화되면서 발생 빈도가 급격히 감소하였으며 늦겨울이나 봄에 잘 발생합니다. 한번 걸리면 평생 면역이 생깁니다.

2. 원인

파라믹소바이러스(paramyxovirus)와의 mumps virus가 원인균으로 기침, 재채기, 침 뿐만 아니라 오염된 물건과 표면(사용한 휴지, 나눠 쓰는 물 잔, 콧물을 만진 더러운 손 등)과의 접촉을 통해 사람에서 사람으로 전파됩니다.

3. 증상

전염이 되면, 약 1-2주일간의 잠복기를 거친 후에 발열, 두통, 근육통, 식욕부진, 구역 등의 전구증상이 1~2일간 나타날 수 있습니다.

이후 이하선(귀밑샘)이 부어 오르고 통증을 느끼게 되는데, 붓기 시작한 후 1일 내지 3일정도 가장 심해지고 이후로 차차 가라앉습니다. 이하선염의 통증 때문에 씹고 삼키는 일이 매우 괴로울 수 있고 식욕이 떨어지기도 합니다.

하지만, 전염이 되었다고 해도, 30~40%는 무증상 감염으로 증상이 나타나지 않습니다. 무증상 감염의 경우에도 본인은 증상이 없을 뿐 다른 사람에게 전염을 시킬 수 있습니다.



【침샘의 위치】



디지털 성범죄 예방법

디지털 성범죄는 디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등을 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

♣ 어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

불법 촬영	유포 · 재유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영 ■ 지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적 촬영물을 성인사이트, 소셜미디어 등에 게시 ■ 지인에게 제공, 공유 ■ 촬영 동의여부와 관계없이 당사자의 의사에 반하여 유포
유포협박	합성 제작·유포
<ul style="list-style-type: none"> ■ 성적촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박 ■ 협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 딥페이크 등 얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공
수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
<ul style="list-style-type: none"> ■ 불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물 소지, 구입, 저장, 시청 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 사진전송을 **중단**하고 **도움요청**
 - ▶ 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

보건실 일정 안내

- ♣ 2,3학년 소변검사 실시
일시 : 4월 19일(금) 오전
검사기관: 한국 학교보건협회

약물 오남용 시 부작용

아스피린



과민반응 (천식 두드러기 발진)



위장관출혈 오심 소화불량 구토



귀울음



비정상적인 출혈 멍이 잘 든다



비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜 트리X펜 덱X피드)



위장장애 속쓰림



심근경색



장투과성증가 장누수증후군



급성 신부전

청소년 비만 예방



□ 혈당지수(GI)가 높은 음식을 피하자.

혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로서 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해 주면서 체중증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다.

혈당지수 낮은 식품: 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류

□ 세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있다.

보건실 일정 안내

- ♣ 1학년 건강검진 실시
일시 : 4월 4일(수) 오전
검진기관: 대한산업보건협회
- ♣ 1학년 학생정서행동특성검사 실시: 4월 9일 ~ 19일
검사방법: AMPQ Ⅲ 자기보고형 검사