



# 4월 보건소식

발행인 : 교 장 박 효 순  
 편집인 : 교 감 최 진 호  
 위은이 : 보건교사 조 정 미  
 보건상담실 ☎ 322-2154



## 보건실 알림

- **1,4학년 건강검진** : 5월 22일날 학교에서 실시할 예정이오니 가정학습은 피해주세요
- **2,3,5,6학년 신체발달상황(키,몸무게,시력검사)**: 4월에 보건실에서 측정합니다



## 4월 7일은 세계 보건의 날

국민 보건의를 향상시키고 보건의료 및 복지분야의 종사자를 격려하기 위하여 제정한 **국가기념일 (World health Day)**입니다.

- **건강은 인간의 권리**입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 **스스로 건강관리를 하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복**하는 데 중점을 두고 있습니다.
- 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방 공부**는 평생 **자기관리를 위해서 꼭 필요**합니다.



## 봄철 피로 증후군

- **‘봄철 피로 증후군’이라고 부르는 춘곤증**  
 환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함과 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등
- **춘곤증을 극복하기 위한 3B란?**  
 에너지 대사에 관여하는 비타민B(vitamin B)의 섭취, 규칙적인 아침식사(Breakfast) 습관, 긴장된 근육을 풀어주는 스트레칭 (Body stretching)



## 봄철 알레르기 예방법

### ■ 봄철 알레르기 피부염

- 봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루
- 증상: 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰루지 등이 생김
- 예방  
 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일은 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

### ■ 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야 하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕을 할 때에는 뜨거운 물, 비누와 때수건은 절대로 쓰지 않도록 물기를 대강 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 충분히 수분을 머금도록 해야 합니다.



## 봄철 건강관리

		
* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 선크림을 사용해 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
		
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.



## 봄철 감염병

### ■수두

수두 대상포진 바이러스에 의한 1차 감염으로 전염력이 매우 강한 급성 감염질환입니다. 처음에는 **감기와 비슷한 증세**로 1~2일간 발열과 피로감을 호소합니다. 발진은 얼굴에서부터 몸통과 팔다리로 퍼지는데 일반적으로 가려움을 동반합니다. **모든 피부병변에 가피(딱지)가 생길 때까지**, 혹은 24시간 동안 새로운 피부병변이 생기지 않을때까지 전염력이 있으며 이 기간 동안 등교를 하지 않아야 합니다. (격리 필요)

### ■유행성 이하선염

유아기부터 청소년기까지 어린 연령층에게 발생하는 볼거리. 1-2일 동안 **미열이 나고, 두통, 오한** 등의 증상을 거친 후 얼굴이 갑작스럽게 붓고 통증이 나타나게 됩니다.

개학 시기에 발병할 가능성이 높은 볼거리는 미리 **예방접종을 하는 게 제일 중요**합니다. 아울러 영양가 있는 음식을 꾸준히 섭취하여 면역력을 높이는 것도 볼거리에 걸리지 않는 방법 중 하나입니다.



## 흡연과 코로나와의 관계

우리 친구들 흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것 알고 있나요?

보건복지부는 흡연이 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중등도·사망 위험을 높인다고 발표했습니다.

담배 연기는 비말에 비해 입자가 굉장히 작아 바이러스 운반자 역할을 할 가능성은 적지만, 담배를 피우기 위해 숨을 내뿜는 과정에서 비말이 튀어나올 수 있기 때문입니다.

그리고 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나 19 감염 가능성을 높일 수 있습니다.

**여러모로 우리 몸에 해로운 담배!**

코로나19와도 연관성이 있다고 하니 절대 하지 않아야겠죠?



## 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

### ■ 디지털성범죄 피해 발생시 대처방법

1. 피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 **신고**
2. 피해 사실을 알게 된 경우 **증거 수집** 중요  
유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메저증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다.
3. 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 **기관에 연락**  
관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다.
4. 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 **지원**  
출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

### ■ 디지털성범죄시 피해 발생 대처 전문 기관

- 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터  
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)  
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- 한국사이버성폭력대응센터  
02)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>