



꿈과 희망 사랑과 열정이 있는 즐거운 학교

학교보건소식

제 2022- 12호

펴낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

펴낸일 : 2022년도 봄철호

4월 7일은 세계 보건의 날

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



Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



♣ 2022년 세계 보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 **올해의 주제는 “우리의 지구, 우리의 건강”** 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는데 집중합니다. WHO는 매년 전 세계적으로 1,300만 명 이상의 사망자가 피할 수 있는 환경적 원인으로 인한 것으로 추산하고 있습니다. 여기에는 인류가 직면한 가장 큰 건강 위협이 되는 기후 위기가 포함되며, 기후 위기도 건강 위기입니다.

♣ 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

1학년 건강검진

- ♣ 검진 일시: 4월 14일~15일(2일)
- ♣ 검진 기관: 대자인병원(출장 검진)
- ♣ 검진 장소: 본교 대강당

미세먼지 대응 요령

안전한 학교 환경을 구축하고 고농도 미세먼지로 부터 학생을 보호하기 위하여 고농도 미세먼지 대응 행동 요령을 참고해 주시기 바랍니다.

본교에서는 미세먼지 예보 상황을 주기적으로 확인하여 실외 활동 및 체육활동을 조정하고 있습니다.

■ 미세먼지 예보제: 4단계 ■ (단위 : $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

구 분	좋 음	보 통	나쁨	매우나쁨
미세먼지 ((PM ₁₀))	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151이상
미세먼지 (PM _{2.5})	0 ~ 15	16 ~ 35	56 ~ 75	76 이상

미세먼지로 인해 발생할 수 있는 각종 질병

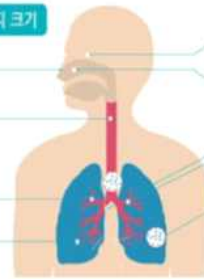
체내에 흡수가능한 먼지 크기

5~10 μm

2~5 μm

1~2 μm

0.1~1 μm



- 눈 : 알레르기성 결막염, 각막염
- 코 : 알레르기성 비염
- 기관지 : 기관지염, 폐기종, 천식
- 폐 : 폐포 손상 유발

■ 미세먼지 농도 높은 날 행동요령 ■



장시간 실외활동 자제



외출 시 식약처에서 인정한 보건용마스크 착용



외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기



충분한 수분섭취



과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기



창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입을 차단

학교에서의 금연은 기본



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

(절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지)

● 금연구역에서 흡연하는 경우

10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제34조)



SMOKING

교육활동이 이루어지는 학교에서 금연하는 것은 당연한 것입니다.

봄철 알레르기 질환

꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 춘곤증!'

환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함, 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화 불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

봄철 조개류 독소 식중독

조개류 독소는 매년 3월부터 남해 연안을 중심으로 발생하기 시작해 동·서해안으로 확산되며, 해수온도가 15~17℃일 때 최고치를 나타내다가 18℃이상으로 상승하는 6월 중순 경에는 자연소멸되며, 증상에 따라 마비성, 설사성, 기억상실성 조개류 독소로 구분됩니다.

조개류에 축적된 독소는 **냉장·냉동하거나 열을 가해도 독소량이 줄어들지 않으므로, 봄철 바닷가에서 조개류를 개인이 임의로 채취해 섭취하는 일이 없도록** 주의해야 합니다.

디지털 성범죄란?

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 사진 전송을 **중단**하고 **도움 요청**
- ▶ 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