



사랑 속에서  
바르고  
슬기롭게  
자라는 어린이

# 4월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

## 봄철 피로 증후군

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

춘곤증을 극복하기 위해 3B를 기억해 둡시다.

**3B란?** 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취, 규칙적인 **아침식사(Breakfast)** 습관, 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**을 의미합니다.

## 봄철 알레르기 예방법

### 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 별경게 부어오름, 뽀로지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 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. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰지 않는 것이 좋으며, 샤워 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머금도록 해야 합니다.

### 천식 및 알러지성 비염

- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 합니다.
- 실내는 청결하게 유지합니다.
- 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용합니다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지합니다.
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방합니다.

## 4월 건강 관리법

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

## 디지털 성범죄 예방교육

### ❖ 디지털 성범죄란 ?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온 · 오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성(性)적 괴롭힘 등을 의미합니다.

### ❖ 대표적인 유형

<b>불법 촬영</b> 치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변보는 행위, 성행위 등	<b>비동의 유포, 재유포</b> 웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포
<b>유포 협박</b> 가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	<b>사진 합성</b> 피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 능욕)

## 유통, 공유

웹하드, 포르노 사이트,  
SNS등의 사업자 및 이용자

## 성적 괴롭힘

사이버 공간 내에서 성적  
내용을 포함한 명예훼손이나  
모욕 등의 행위

### ☆ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

1. 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보
2. 상담신청: [www.women1366.kr/stopds](http://www.women1366.kr/stopds) 전화 02-735-8994
3. 디지털 성범죄 피해자 지원센터에 삭제요청

### ☆ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 1000-1700)

- 온라인게시판([www.women1366.com/stopds](http://www.women1366.com/stopds))

▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)

- 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366

▶ 청소년사이버상담센터

- 1388 (24시간 전화 상담)

- #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

<출처: 참보건의연구회, 질병예방관리본부>

## 또래 성폭력 예방

### ● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, **또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.**


### ● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### ● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 **동의 구하기**
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 **존중하기**
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 **그만두기**
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기  
(상대방의 **경계선 지키기**)
- **성적자기결정권은 나에게 있음**을 알기!

## 4월 감염병 예방교육 <수두>

정의	• 수두 대상포진 바이러스(Varicella Zoster Virus)에 의한 급성 발진성 감염질환
잠복기	• 10-21일 (평균 14-16일)
전파 경로	• 수포성 병변에 직접접촉, 감염자의 호흡기 분비물의 공기 전파를 통해 감염
등교 중지 기간	• 발진 1-2일 전부터 모든 진물집에 피사딱지(가피)가 형성될 때까지
증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발진 발생 1-2일 전 권태감과 미열, 두통, 식욕 부진이 나타난 뒤 발진 발생</li> <li>• 발진은 주로 몸통, 두피, 얼굴에 발생하고 24-48시간 내에 반점, 구진, 잔 물집, 농포, 피사딱지(가피)의 순으로 빠르게 진행함</li> <li>• 회복기에 이르면 모든 병변에 가피가 형성</li> </ul>  <p>[수두 증상]</p>
관리와 예방	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수두 의심 또는 진단 시 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수두로 진단 받은 경우 “등교중지”하고 담임 선생님께 알리기</li> <li>- 등교중지 기간에는 학교, 학원, 도서관, PC방 등에 가지 않기</li> <li>- 물집을 터트리지 말고 딱지가 저절로 떨어지도록 하기</li> <li>- 전파 방지를 위해 환자는 모든 병변이 가피로 앓을 때까지 격리하기</li> <li>- 등교할 때 진료확인서, 의사 소견서(병명, 격리기간 명시) 중 1부를 학교로 제출하면 출석으로 인정됨</li> </ul> </li> <li>• 예방대책 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비누로 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻기!</li> <li>- 기침이나 재채기할 때 손이 아닌 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침 예절 지키기</li> </ul> </li> <li>• 예방접종 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수두 예방접종은 우리나라에서 12~15개월 영아의 기본접종 백신으로 권장</li> <li>- 수두에 대한 면역력이 없는 소아 청소년 및 성인 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 13세 미만의 소아에게는 1회 접종</li> <li>* 13세 이상 청소년에게는 최소 4주 이상의 간격을 두고 2회 접종</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> 