



사랑 속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이

2024년 4월 보건소식지

- **편역:** 교장 한옥희
- **살판:** 교감 조영화
- **역은:** 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

4월 7일은 세계 보건의 날

▶ 매년 4월 7일은 국민의 보건의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.



▶ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

▶ 백세시대... 평생 건강습관을 만들어요.

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위한 생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요!

건강에 영향 주는 1위는?

* 생활습관

* 환경/유전

* 의료체계

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. **뇌**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일
(약 3달)

[감염병 예방] 수두 · 유행성이하선염

수두와 유행성이하선염은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 **확진자는 전염기간 동안 등교중지**를 해야합니다. 수두와 유행성이하선염에 대해 알아보시다.

수두

감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염. (주로 4~6세 소아에서 발생)

수두의 증상

수두의 잠복기는 14~16일이며, 총 3단계에 걸쳐 진행됩니다.

1단계

권태감과 미열이 나타나는 전구기

2단계

반점, 수포 등이 머리→몸통→사지로 진행되는 발진기

3단계

모든 병변에 딱지가 생기는 회복기



▶ 의심 증상 시 등교하지 말고, 병원 진료를 받습니다.

격리기간(등교 중지 기간)

모든 수포에 딱지가 았을 때까지(의사의 소견에 따름)

유행성이하선염

볼거리라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염. (주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생)

유행성이하선염의 증상

14~18일의 잠복기를 거친 후에 **발열, 두통, 근육통, 구토** 등의 증상이 1~2일 나타나며, 보통 **귀밑 침샘(이하선)의 부종**이 이를 이상 지속됩니다.



▶ 의심 증상 시 등교하지 말고, 병원 진료를 받습니다.

격리기간(등교 중지 기간)

이하선염 증상(이하선 부종) 발현 후 5일까지 (의사의 소견에 따름)

(자료출처 : 질병관리청 ⇨ [바로가기](#))

알레르기비염

▶ 알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환. 증상에 따라 다음과 같아 나뉨

- ▶ 짧은 기간 잠깐씩 나타나는 간헐적 알레르기비염
- ▶ 증상이 한 달 이상 지속되는 지속성 알레르기비염
- ▶ 특정 계절에만 나타나는 계절성 알레르기비염
- ▶ 증상이 일년내내 지속되는 통년성 알레르기비염

▶ 알레르기비염 증상

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘

▶ 알레르기비염 증상의 순서

코막힘 ▶ 콧물, 재채기 ▶ 눈물, 두통 ▶ 후각감퇴 ▶ 폐쇄성 비염

▶ 알레르기비염의 원인은 무엇일까?



부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현.

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

▶ 알레르기비염 진단

감기와 구분과 정확한 진단 위해 피부반응, 혈액검사가 필요!

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

▶ 알레르기비염 예방관리수칙

- ▶ 실내는 청결하게 유지하고, 대기 오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- ▶ 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
- ▶ 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
- ▶ 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- ▶ 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



디지털 성범죄 예방

SNS 속 학교생활 게시물로도 내 개인정보를 알 수 있다!

SNS에 올라온 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있어요. 알아낸 개인정보를 디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해야 해요.

모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경우가 대부분! 친해지고, 선물도 주고 받으며 믿음을 쌓은 후, 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많아요.

SNS를 통해 만난 친구가 알고 보니 다른 사람?

SNS를 통해 만난 친구가 개인정보를 묻거나 몸, 얼굴 사진을 보내며 놀자고 할 때 나와 같은 성별(언니, 형)이라고 안심하고 사진을 보내주면 안 돼요. 해킹된 계정이거나 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일 수도 있어요.

상대방이 “너 스스로 몸 사진을 올렸잖아” 협박한다면?

“내가 먼저 몸 사진을 올렸는데... 혹시 처벌받지 않을까?”라는 두려움에 가해자의 요구에 응하면 더 큰 피해를 입을 수 있어요. 내가 올린 사진을 이용해 나를 협박하는 것은 범죄입니다. 여성폭력 사이버 상담(1366), 디지털성범죄피해지원센터 등을 통해 지원을 받을 수 있으니 꼭 도움을 요청하세요.

내 프사로 합성사진도 만들 수 있다고?

SNS 프로필 사진이나 평범한 일상 사진으로도 합성할 수 있어요. 동의 없는 사진 합성과 합성사진을 이용한 성희롱, 모욕은 명백한 범죄입니다.

장난이란 말로 울리지 말 것!

친구 사이에도 동의 없는 촬영, 유포(단톡방 업로드)는 범죄라는 사실! 친구사진 뿐만 아니라 나의 가족사진도 단톡방에 울리지 말아요.

무심코 ‘다운로드’ 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드 하지 않아요. 무심코 한 터치로 처벌 받을 수 있어요.

내 일 아니니까... ‘침묵’ 하지 말 것!

단톡방에서 친구를 성적 희롱하는 대화, 불법 촬영물을 주고 받는 모습을 보았다면 ‘장난이 아니라 폭력이야’, ‘이건 처벌 받을 수 있는 범죄’라고 알려주세요. 친구들과의 관계가 깨질까 두려워 말할 수 없다면 믿을만한 어른에게 대화방 내용을 알리세요.