



교 훈
튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

**남원월락
가정통신**

행복한 아이들 학교
Happy-I-School
<https://school.jbedu.kr/weolrak>
문의처 : 교무실 632-8980

5월 보건소식지



5월 31일은 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 세계 금연의 날입니다.

금연의 날에는 흡연의 위험성을 경고하여
전 세계 흡연자들이 담배에 대한 의존으로부터
탈피할 수 있는 계기를 마련하고 있습니다.

* WHO가 창립 40주년을 맞아 1987년 제정

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들
여 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

★ 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 일산화탄소 : 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 학습능력이
떨어지고, 피부노화 및 성장발달이 저해됨.
- 니코틴 중독 : 성인기에 시작한 흡연자에 비해
더 깊이 중독되어 더 끊기 어려워짐
- 호흡기 질환: 잦은 기침과 가래, 호흡기 질환에 잘 걸림
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

★ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기



야외 활동 시 벌레에 물리면?

야외 활동이 늘어나는 계절, **벌레 물림**에 주의해야 해요.

모기는 말라리아를
매개할 수 있어요.



모기

서울, 인천, 경기, 강원
지역 등에서
매년 700명 내외의
환자가 꾸준히
발생하고 있어요.

벌쏘임에 의해
쇼크가 발생할 수 있어요.



벌

최근 5년 동안 24명이
벌 쏘임에 의해
사망하였고, 그 중
15명은 아나필락시스
쇼크로 사망했어요.

진드기는 감염병을
매개할 수 있어요.



진드기

특히 진드기 물림에 의한
중증열성혈소판감소증후군은
2013년 첫 환자 발견 이후
2023년까지 총 1,895명의 환자가
발생한 위험한 감염이지만,
백신과 치료제가 없어요.

진드기
매개감염병

프프가우시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병, 진드기매개뇌염

계절별로 주의해야 하는 벌레가 있어요.

4~10월



일몰 직후부터 일출 직전에
주로 활동하므로,
야간에는 외출을
자제해야 해요.

8~9월



벌의 산란기로 벌의
개체수가 증가하고
민감해져요. 벌초, 성묘 시
주의해야 해요.

9~11월



주말농장, 등산, 캠핑,
성묘, 낚시 등 활동 시
주의해야 해요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 1

	아외 활동을 할 때는 긴 팔 상의, 긴 하의를 입어 피부 노출을 최소화해야 해요.		밝은 색 계열의 옷을 입으세요. 어두운 색의 옷은 벌의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.
	모기피피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.		풀밭에 앉거나 눕지 마시고, 돛자리를 사용해요.
	벌을 자극하는 향수, 스프레이, 과일, 달콤한 음료는 최대한 자제해요.		벌집을 발견하면 자세를 낮춰 천천히 이동해요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 2

	동작을 크게 하지 않아야 해요.		아외 취침 시 방충망을 점검하고, 모기장을 사용해요.
	아외 활동 후 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어내야 해요.		아외 활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인해야 해요.
	아외 활동 후 반드시 옷은 세탁해야 해요.		아외 활동 후 반드시 샤워를 해야 해요.

벌레에 물리면 이렇게 대처하세요

-  물린 위치 주변의 **엑서서리**를 제거해요.
-  물린 부위를 깨끗한 **물**로 충분히 **세척**해요.
-  벌에 물린 경우, 벌침은 **신용카드** 등으로 면도하듯 **일어서 빼내요**.
※ 집게, 핀셋, 손가락 등으로 제거하면, 오히려 벌침 안에 남은 독이 몸 안으로 들어갈 수 있어요.
-  물린 부위를 **얼음팩** 등으로 **냉정질** 해요.
※ 통증을 방지하기 위해 수건을 덧대어 얼음팩이 피부에 직접 닿지 않도록 하세요.
-  통증이 너무 심하거나, 어지럽고, 가슴이 두근거리고, 속이 울렁거리는 증상이 발생하면 바로 **의료기관을 찾아가세요**.



디지털 성범죄 예방

★ 디지털 성범죄란?

핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 **온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄**를 의미합니다.

■ 아동이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 상대방 동의없이 사진 저장, 공유, 합성 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 성착취물에 관심 가지지 않기(처벌대상)
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

■ 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

■ 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기

• 디지털 성폭력 예방교육 •

최근 1년간 이용률

SNS '거의 매일' 73%
메신저 '거의 매일' 90%

청소년
SNS,
메신저

성범죄 피해 장소

온라인 피해율이 전체에서
47.7% 차지

대처방법

- ① SNS게시물은 전체 공개가 아닌 **비공개** 또는 **친구 공개**
- ② **모르는 사람**의 팔로우 요청, 메세지는 **경계!**
- ③ 온라인에서 알게 된 사람을 **직접 만나**는 건 **위험!**

경찰 112 학교전담 경찰 117
여성긴급전화 1366 청소년 상담 1388

*자료출처: 경기도교육청교육지원청 성희롱, 성폭력 시정사업 지원단

