



4월 보건소식

《 2025 - 27 호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북특별자치도 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실: (063) 562-9704

행정실: (063) 561-0533

세계 보건의 날 (4월 7일)



World Health Day 2025

Healthy beginnings, hopeful futures

- 세계보건기구(WHO)에서는 국민 보건 의식을 향상과 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대해 세계의 관심을 갖도록 매년 4월 7일을 “세계 보건의 날”로 지정하고, “세계 보건의 날” 행사를 합니다.
- 2025년 세계 보건의 날 주제는 ‘**건강한 시작, 희망찬 미래** **Healing beginnings, hopeful future**’입니다. 이는 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한 삶을 시작할 수 있도록 지원하고 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함에 있습니다.

<출처 참여보건연구회>

[건강습관]

양치질과 건강

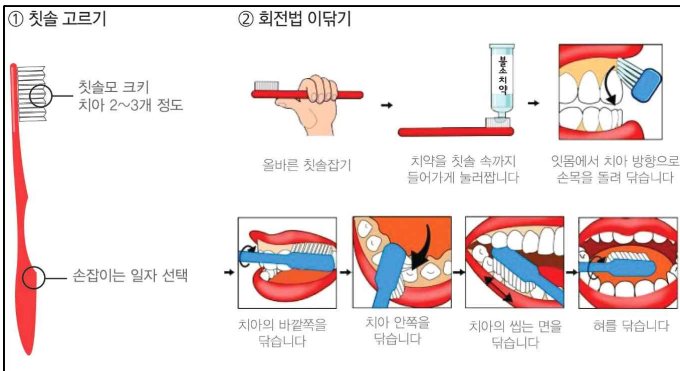
♥ 점심 식사 후 양치하는 습관 !!!!

‘100세 시대’를 살아갈 나의 구강 건강을 위하여 **귀찮더라도 치약과 칫솔을 가지고 다니며 식후에 이를 닦도록 합니다.**

식사 후 3분이 지나면 입안의 세균이 음식물 찌꺼기를 먹고 뽀얀‘산’에 의해 충치를 만들 수 있습니다. 음식 찌꺼기와 세균을 닦아내기 위해 점심 식사 후 양치질을 합니다!

♥ 치약 칫솔 세트 선물 받아 가세요!! 선착순 50명

학생들의 구강 건강 습관 형성을 위해 점심 식사 후 학교 양치대에서 서로 다른 날짜의 **5회 양치하는 인증사진**을 보건실로 제출하면 **치약 칫솔을 선물**로 하도록 하겠습니다.



<출처 : 네이버 <https://m.post.naver.com>>

[감염병 예방] 노로바이러스 감염증

- 최근 질병관리청은 전국 노로바이러스 발생 건수가 급증하고, 10년 내 최고 수준으로 발생하였다고 발표하였습니다. (특히 전체 환자 중 영유아의 비중이 51.4%)

• 노로바이러스란?

노로바이러스의 감염에 의한 장관 감염증으로 주로 오염된 음식이나 물을 통해 감염, 특히 국과 같은 해산물 섭취로 발생하는 경우가 많음, **사람 간 2차 전파도 가능함**

» 주요 증상



- ✓ 평균 10~50시간의 잠복기후
 - 주요 임상적 증상 묶음 설사변과 설사 1~2일 후에 나타나는 구토
 - 2~3일간 지속되는 낮은 발열, 탈수, 호흡기 증상
- ✓ 소아의 경우 구토가 흔하고 두통, 발열, 오한 및 근육통과 같은 전신적인 신체증상이 동반되며, 물처럼 묽은 설사가 하루에 4~8회정도 발생

출처 질병관리청

» 감염 경로



- ✓ 오염된 식재료 및 식기를 통한 감염
 - 이러한 오염은 대변에 포함된 바이러스로 인해 발생
- ✓ 감염된 환자의 대변이나 구토물에 의한 바이러스 **중요**
 - 환자의 배설물이 다른 사람의 손이나 표면에 접촉한 후 경구로 전파

» 예방 수칙



- ✓ 개인위생 지키기
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 변기 뚜껑 닫고 물 내리기
 - 음식은 충분히 익혀먹기
- ✓ 증상이 나타나거나, 환자가 발생했다면? **중요**
 - 자주 접촉하는 물건 소독하기 ex) 화장실, 문 손잡이, 핸드폰 등
 - 공간 구분하기(환자와 생활공간 분리하기)



(자료출처 : 질병관리청 <바로가기>)

- 인플루엔자와 성홍열은 집단감염을 일으킬 수 있기 때문에 확진자는 전염기간 동안 등교를 중지해야 합니다. 인플루엔자와 성홍열 증상과 등교중지 기간에 대해 알아보시다.

인플루엔자



인플루엔자

흔히 독감이라고 불리며, 인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다. 감염경로는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염되며, 잠복기는 1일~4일, 평균 2일입니다.

- ① 감염경로: 비말전파
- ② 주요증상: 발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담
- ③ 격리기간: 환자 상태에 따라 실시
 - 밀접접촉자 파악 / 마스크 착용
 - 일시적 격리 / 예방접종 대상

성홍열



성홍열

A군 시슬알균 중 외독소를 생성하는 균주에 의한 상기도 감염증(인후염) 발생 시 인후통(목의 통증), 발열 및 전신에 퍼지는 닭살 모양의 발진을 보이는 예방 백신 없는 급성 감염성 질환입니다.

- ① 감염경로: 호흡기 분비물 직접 접촉, 물건을 통한 간접 접촉
- ② 주요증상: 발진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염
- ③ 격리기간: 항생제 치료 시작 후 24시간까지
 - 밀접접촉자 파악 / 마스크 착용
 - 일시적 격리 / 예방접종 대상



1

아름다운 자연이 깨어나는 "봄"이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지만은 않을 텐데요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.



2

알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈주의 가려움증, 코막힘의 주요증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.



마스크 착용



물 자주 마시기

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3

알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.



인공눈물 사용, 눈 주위 냉찜질하기



깨끗하게 손 씻기

더러운 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 닦아주세요~!

4

아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.



우유, 달걀흰자 피하기



미지근한 물로 목욕하기

피부염을 악화시키는 우유나 달걀 흰자를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보습을 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 비누나 아토피 전용 세정제를 사용하는 것도 좋아요.

[성희롱 예방] 교내 성희롱 예방

교내 성희롱은 ‘학교 구성원 간의 성적 언동으로 상대방에게 성적 수치심, 굴욕감, 또는 혐오감 등을 느끼게 하는 행위’를 의미합니다. 교육활동 중 아래와 같은 행위는 학생에 의한 교직원 성희롱에 해당되며, 「교원의 지위 향상 및 교육활동 보호를 위한 특별법」에 의해 징계 사항에 해당 됩니다. 이와 같은 성희롱이 학교생활 중 일어나지 않도록 주의해야 하겠습니다.

★ 성희롱 성립 기준은 **행위자의 의도와 무관하며**, 우리 사회 전체의 일반적이고 평균적인 사람이 피해자와 같은 처지에 있는 평균적인 사람의 입장에서 **성적굴욕감이나 혐오감을 느낄 수 있는 정도였는지를** 기준으로 판단합니다. (2018. 대법원)

☆ 신체적 성희롱 행동

- 교육활동 중인 교원의 동의 없이 안마를 하거나 신체를 쓰다듬거나 만지거나 밀착시키는 등의 신체접촉 행위로 성적 수치심을 느끼게 하는 행위
- 상당 시 필요 이상으로 지나치게 가까이 붙어 앉는 행위로 성적 수치심을 느끼게 하는 행위

☆ 언어적 성희롱 행동

- 수업 중에 갑자기 **음란한 농담**을 하는 행위
- 수업 시간에 **음란한 문구나 신문 기사 등을 낭독**하는 행위
- 교육활동 중인 교원에게 **신체적 특징을 성적으로 평가**하거나 **비유**하며 말하는 행위
- 교육활동 중인 교원에게 **연인 사이에 부르는 호칭을 상습적으로 사용**하는 행위
- 교육활동 중인 교원에게 신체접촉을 강요하는 말을 하는 행위
- 쉬는 시간 복도에서 지나가는 교사에게 큰 소리로 “섹시한데!” 라고 하면서 휘파람을 부는 행위
- 수업 시간에 성매매 관련 동영상을 시청한 이후 교사가 설명하는 중 학생이 교사에게 “경험담이냐?” 라고 말하는 행위

☆ 시각적 성희롱 행동

- 교육활동 중인 교사가 **보도록 음란한 문구를 쓰고 지우기**를 반복하는 행위
- 교육활동 중인 교사가 **보도록 칠판이나 종이에 음란한 그림을 그리는 행위**
- 수업 시간 중 **성과 관련된 신체 부위를 고의로 노출**하거나 **만지는 행위**

☆ 원격수업 시 발생할 수 있는 성희롱 행동

- 수업 중인 교원의 음성을 녹음하여 이를 무단으로 불특정 다수인이 접속하여 다운로드가 가능한 인터넷게시판에 게시하는 행위
- 원격수업 중인 교원의 얼굴이 나온 화면을 촬영하여 이를 무단으로 인터넷 영상으로 게시하는 행위

[성폭력 예방] 디지털 성범죄 예방

SNS 속 학교생활 게시물로도 내 개인정보를 알 수 있다

SNS에 올린 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있다. 알아낸 개인정보를 디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해야 한다.

모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경우가 대부분 친해지고, 선물도 주고받으며 믿음을 쌓은 후, 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많음을 알아두자.

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 된다. 해킹된 계정이거나 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일 수도 있음을 명심하자.

상대방이 “너 스스로 몸 사진을 올렸잖아” 협박한다면?

“내가 먼저 몸 사진을 올렸는데... 혹시 처벌받지 않을까?” 라는 두려움에 가해자의 요구에 응하면 더 큰 피해를 당할 수 있다. 내가 올린 사진을 이용해 나를 협박하는 것은 범죄다. [디지털성범죄피해지원센터](#)를 통해 지원받을 수 있으니 피해를 입었다면 꼭 도움을 요청하자!

내 프사(프로필 사진)로 합성사진도 만들 수 있다고?

SNS 프로필사진이나 평범한 일상 사진으로도 합성할 수 있다. 동의 없는 사진 합성과 합성사진을 이용한 성희롱, 모욕은 명백한 범죄임을 잊자.

장난이란 말로 ‘올리지’ 말 것!

친구 사이에도 동의 없는 촬영, 유포(단톡방 업로드)하는 행위는 범죄라는 사실! 친구 사진뿐만 아니라 나의 가족사진도 단톡방에 올리지 말아야 한다.

무심코 ‘다운로드’ 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드를 하지 않는다. 무심코 한 터치로 처벌받을 수 있다.

내 일 아니니까..., ‘침묵’ 하지 말 것!

단톡방에서 친구를 성적 희롱하는 대화, 불법 촬영물을 주고받는 모습을 보았다면, 이것은 ‘장난이 아니라, 폭력이다’, ‘이건 처벌받을 수 있는 범죄’ 라고 알려줘야 한다. 친구들과의 관계가 깨질 것 같아 두려워 말할 수 없다면 믿음직한 어른에게 대화방 내용을 알려서 도움을 청해야 한다.

❀ 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.



❀ 장난과 폭력의 구분 기준

- **즐거움의 기준:** 모두 즐거우면 장난, 한 사람이라도 싫으면 폭력이다.
- **표정의 기준:** 싫은 표정을 짓는데도 계속하면 폭력이다.
- **멈춤의 기준:** 그만하라고 했을 때 멈추면 장난, 계속하면 폭력이다.

❀ 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 그 행동을 중지하도록 말하고, 즉시 선생님께 알리기

❀ 또래 성폭력을 예방하기 위해

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

<출처 참여보건연구회>

❀ 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성 인권 침해

내가 돈을 주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가 아닌, 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을 쉽게 살 수 있고 그 성을 판 사람에게 성적으로 함부로 해도 된다는 성에 대한 차별에서 비롯된 인권 침해이다.

❀ 성매매는 범죄행위

성매매처벌법에 따르면 성매매란 ‘불특정인을 상대로 금품 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고’, ‘성교 및 구강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 (유사)성교 행위’로 정의한다. 따라서 다음의 행위는 처벌된다.

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속하고 하는 성교나 유사 성교 행위
- ② 성매매를 알선, 권유, 유인, 강요하고, 장소를 제공하거나 대상자를 모집, 이동, 은닉하는 업주, 포주 등의 성매매 알선 행위
- ③ 성행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진·영상을 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
- ④ 청소년의 몸과 성적 행위를 얻기 위해 돈뿐만 아니라 음식, 잠자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매, 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

❀ 우리가 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성(性)을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.

<출처 참여보건연구회>

❀ 성 상품화의 영향

- ① 성에 대한 호기심을 자극하고 중독이 됩니다.
- ② 성폭력 같은 범죄를 일으킬 수 있습니다.

❀ 음란물의 문제점

- ① 성에 대해 잘못된 생각과 남녀 서로 존중하는 태도를 잃게 됩니다.
- ② 눈요기와 즐거움을 주는 것만 찾게 되고 상대를 성적인 대상으로만 보게 됩니다.
- ③ 더 자극적인 음란물이 보고 싶어지며 그 장면을 모방하고 싶어집니다.
- ④ 잘못된 성 지식과 성 생활로 성병, 에이즈 등 성매매 감염병에 걸리게 되며, 약물복용의 위험에 빠질 수 있습니다.



❀ 우리 자신을 보호하려면

- ① 유익한 프로그램을 골라서 계획적인 시청을 한다.
- ② 성에 대한 호기심은 부모님, 선생님과 대화를 통해 해결한다.
- ③ 성광고, 음란물에 나서는 성에 대한 표현은 과장된 것임을 인다.
- ④ 성적인 것에 집착하는 대신 운동, 독서, 음악감상, 악기, 그림 등 좋아하는 일에 몰두하도록 한다.

<출처 참여보건연구회>

2025. 4. 30.
영선중학교장 [직인생략]