

# 4월 보건소식지

## 4월의 인사

분홍빛, 노랑빛으로 물드는 계절입니다. 간간 겨울이 떠나기 아쉬운지 추위가 우리의 외투를 붙잡고 있지만 나무들은 초록잎과 꽃망울을 터트릴 준비를 하고 있는데요. 곧 있으면 따뜻한 봄기가 완연할 것 입니다. 나른해서 졸리기까지 한걸 보네요. 그럼 4월에 관심을 가져야할 건강 이야기들은 무엇이 있는지 살펴보도록할까요?

포담초 보건교사  
보건교사



① 자세히 확인해 주세요.

## 건강상태 자가진단 실시

1. 매일 등교하기 전에 건강상태 자가진단 실시하기
2. **확진 학생 : 자가진단 앱에서** 방역기관 통보내력 입력하기  
초록색 탭을 클릭한 후 확진 일자 입력하고 저장하기
3. 시스템 에러 등으로 접속이 안 되는 경우, 시차를 두고 다시 접속  
그래도 안 될 때, 앱 삭제 후 다시 시도하기
4. 비밀번호를 잊었거나 폰번호 변경 시에 학교로 연락하기



NOTICE



## 세계 보건의 날 [4월 7일]

- ☑ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.
- ☑ 올해의 주제는 "기후변화로부터 건강을 지키자" (Protecting Health from Climate Change)입니다.

'생태계의 건강과 동물의 건강을 지키는 것이 사람의 건강을 지키는 것이기도 하다.'  
위의 사실을 인식하고 이러한 3개의 건강을 하나의 건강이라고 생각해 지켜 나갑시다!

건강상식

## 봄철 눈병 예방

**주의** 눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

### 알레르기성 결막염

꽃가루나 황사가 원인이며 알레르기성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

### 유행성 결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후이나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.



## 봄철 눈병, 예방과 치료

👁️👁️ 4가지 행동요령



- 눈을 비비지 말고 외출 후 즉시 손씻기를 시행합니다.
- 가족 중 눈병에 걸린 사람이 있을 경우 세면도구를 따로 사용합니다.
- 대중식당 등에서 청결에 의심이 가는 물수건으로 눈을 닦으면 잡균에 의해서 특정 결막염에 걸릴 수도 있습니다.
- 증상이 심하면 안과에서 처방을 받습니다.



# 디지털 성범죄란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)을 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 **명백한 성범죄 행위**입니다.

## 어떤 것이 디지털 성범죄일까요?

불법 촬영	유포·재유포	유포협박
신체의 일부, 성관계 장면을 의사에 반하여 촬영	성적 촬영물을 성인사이트, 소셜 미디어 등에 게시	성적촬영물을 주변인에게 유포하겠다고 협박
지하철, 화장실 등 공공장소에 카메라를 설치하여 촬영	지인에게 제공,공유	협박을 빌미로 성행위, 추가 촬영 등 강요
합성 제작·유포	수집·구입·저장	사이버 공간 내 성적 괴롭힘
딤페이커 등	불법촬영·유포물, 아동·청소년 성착취물 소지,구입,저장,시청	디지털 성범죄 피해자의 신상 정보 등을 공개적으로 유포
얼굴, 신체이미지 또는 음성을 성적으로 합성·편집·가공		성적 명예훼손 및 모욕

## ① 디지털 성폭력 대응법

### 🚨 디지털 성폭력 대응법

- “나”의 안전 확인 (스마트폰 해킹 당하는 상황이면 GPS를 끄)
- 사진을 요구한다면 사진 전송을 중단하고 도움 요청
- 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- 수사 증거 수집 (가해자의 문자, 통화기록, 대화한 앱)



### 🛡️ 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

## 📢 NOTICE

# 4월 보건 퀴즈 Quiz



( ) 학년 이름 ( )

1. 등교 전 잊지 말고 건강상태  하기
2. 눈병에 걸리면 눈을  않고, 즉시  를 실천해요.

(힌트! 봄철 눈병 예방 부분을 잘 살펴보세요)