



가 정 통 신 문

4월 보건소식지



http://www.gaon21.ms.kr/

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207

담당 : 예체건강부



4월 7일은 세계 보건의 날

매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 "세계 보건의 날" 행사를 합니다.



76년 생일을 맞이한 올해의 주제는 **"나의 건강, 나의 권리 My health, my right"**입니다.

🌱 건강은 인간의 권리입니다.

- 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리
- 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
- 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
- 신체 자율성과 완전성
- 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

🌱 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)



디지털 성범죄 예방

SNS 속 학교생활 게시물로도 내 개인 정보를 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 주고받으며 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. **경기도디지털성범죄피해지원스톱지원센터**를 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 '올리지' 말 것!

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

무심코 '다운로드' 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드 하지 마요. 무심코 한 터치로 처벌받을 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 알려주세요.

(출처 : 여성가족부, "디지털 성범죄 예방하는 슬기로운 학교생활")



마약예방교육



아름답지 않은 기억이
궁금하다면?



법무부

다시 함께, 마약청정국

마약중독, 아름다운 기억은 없습니다.



마약중독으로 무너진 인생이
궁금하다면?



법무부

다시 함께, 마약청정국



마약중독 인생이 무너질 수 있습니다.



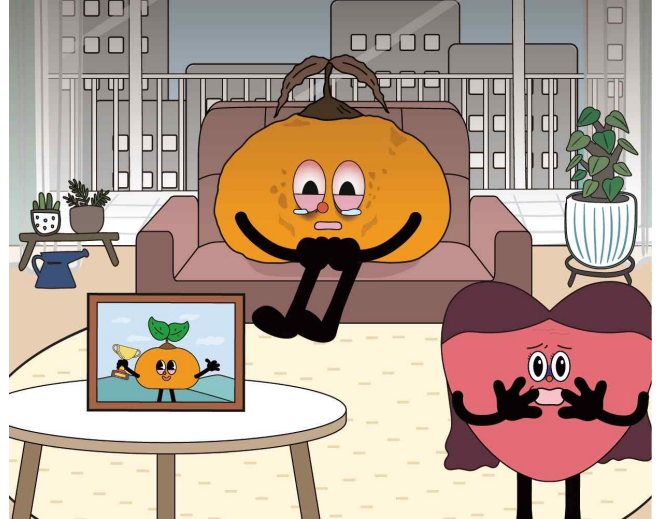
시작은 쉽지만 중단은 어렵고
그것이 궁금하다면?



법무부

다시 함께, 마약청정국

마약, 시작은 쉽지만, 중단은 어렵습니다.



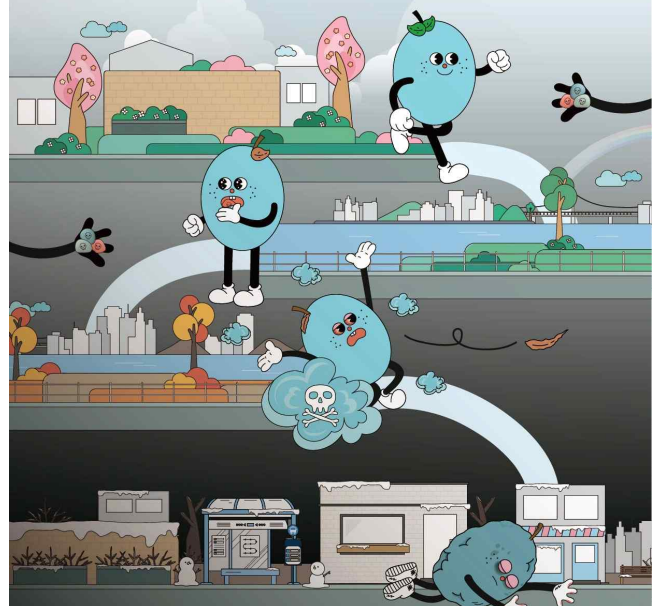
추락하는 과정이
궁금하다면?



법무부

다시 함께, 마약청정국

마약중독, 그 끝은 추락입니다.





수두·유행성 이하선염

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

수두와 유행성이하선염의 증상과 등교중지 기간에 대해 알아보시다.

< 수두 >

주로 4~6세 소아에서 발생하며 감염자와 직접 접촉하거나 환자의 기침, 물집에서 공기 중으로 나온 바이러스에 노출되었을 때 감염됩니다. 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	

격리기간(등교 중지 기간) : 모든 수포에 딱지가 앉을 때까지
(딱지가 안 생기면 24시간 이상 새로운 발진이 없을 때까지 격리)

< 유행성 이하선염 >

주로 4~6세 소아, 13~18세 청소년에서 발생, **볼거리**라고도 불리며 호흡기 분비물을 통해 바이러스가 전파되어 감염됩니다. 증상으로는 14~18일의 잠복기를 거친 후에 발열, 두통, 근육통, 구토 등의 증상이 1~2일 나타나며, 보통 귀밑 침샘(이하선)의 부종이 이를 이상 지속됩니다.

격리기간(등교 중지 기간) : 이하선염 증상이하선 부종) 발현 후 5일까지
(자료출처 : 질병관리청 [바로가기](#))



알레르기 비염

알레르기비염이란?

코점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환으로, 증상에 따라 다음과 같이 나뉩니다.

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

알레르기 비염 증상

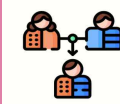
① 대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

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

② 알레르기비염 증상의 순서

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

알레르기 비염의 원인은 무엇일까?



유전적 요인



환경적 요인



부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이

주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현됩니다. 알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요.

알레르기 비염 진단

감기와와의 구분과 정확한 진단 위해 피부 반응, 혈액검사가 필요!

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

알레르기 비염 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.
- 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
- 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



2024.4.2.

시흥가온중학교장[직인생략]