



4월 보건소식지

담당부서 및 문의

예체건강부

보건실 : 365-8280

교무실 : 365-8200

4월 주요일정

5일 신입생 예방접종 안내

7일 세계 보건의 날

24일 1학년 출장 건강검진

25일 현장체험학습

@시흥가온중학교



세계보건기구(WHO)는 공공 보건의 중요성을 알리고 전 세계의 관심과 협력을 이끌어 내기 위해 1948년 4월 7일 창설 기념일을 "세계 보건의 날"로 정했으며 지금까지 사람들의 건강을 지키고 병을 예방하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다.

전 세계 사람들이 건강하고 행복하게 살 수 있도록 노력하고 여러 가지 심각한 보건 문제에 대해 생각해 보는 날입니다. 2025년 주요추진주제는 산모와 신생아의 예방가능한 사망을 종식시키고 장기적인 여성 건강에 대한 노력을 촉구하는 것입니다.

봄철 알레르기 질환 예방

! 알러지 질환



봄철 알레르기의 주요 질환의 원인은 바로 꽃가루다. 나무와 풀에서 날리는 꽃가루는 바람을 타고 퍼지면서 호흡기를 자극한다. 또한 황사와 미세먼지가 심해지면서 알레르기 증상을 더욱 악화시킬 수 있다. 알러지 증상으로는 재채기, 콧물, 코막힘, 눈 가려움, 눈물 흘림 등이 있고 천식질환자들은 기침과 호흡 곤란 등이 나타난다.

예방 실천 요령을 배워봅시다.

👉 알러지 질환을 예방하는 생활 습관에는 어떤 활동들이 있을까요?



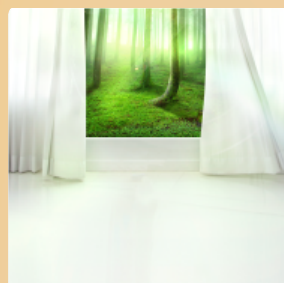
1 외출 전 꽃가루 및 미세먼지 수치 확인

기상청 앱, 포털 검색을 통해 미세먼지, 황사, 꽃가루 농도를 확인하여 수치가 높을 경우 외출을 자제, 마스크 착용



2 외출 후 반드시 샤워 및 세탁

옷은 먼지가 잘 붙지 않는 재질 선택, 외출 후 즉시 손 씻기, 세수, 샤워하기, 착용한 옷은 바로 세탁



3 실내 청결 유지와 환기

꽃가루 유입이 적은 오전이나 밤에 짧게 실시, 공기 청정기, 진공청소기를 이용하여 실내 공기질 관리, 침구류는 주 1회 이상 세탁



4 건강한 식습관유지

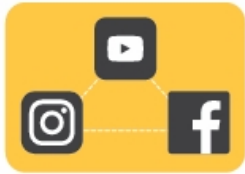
과일과 채소의 고른 섭취, 인스턴트, 카페인 섭취는 줄이기, 수분 자주 섭취하기

디지털 성범죄 예방

디지털 세상 속 동의실천!



일상적인 사진이라도
타인의 동의를 받고 찍어요



친구와 함께 찍은 사진!
친구의 동의를 받고 SNS에
업로드해요



다른 사람의 권리를
존중하는 일상적 동의 실천이
중요해요!

디지털 세상 속에서는 이런 범죄가 발생하고 있어요!



불법촬영



불법촬영물 시청,
소지, 저장, 구입



신체사진,
영상 등 요구



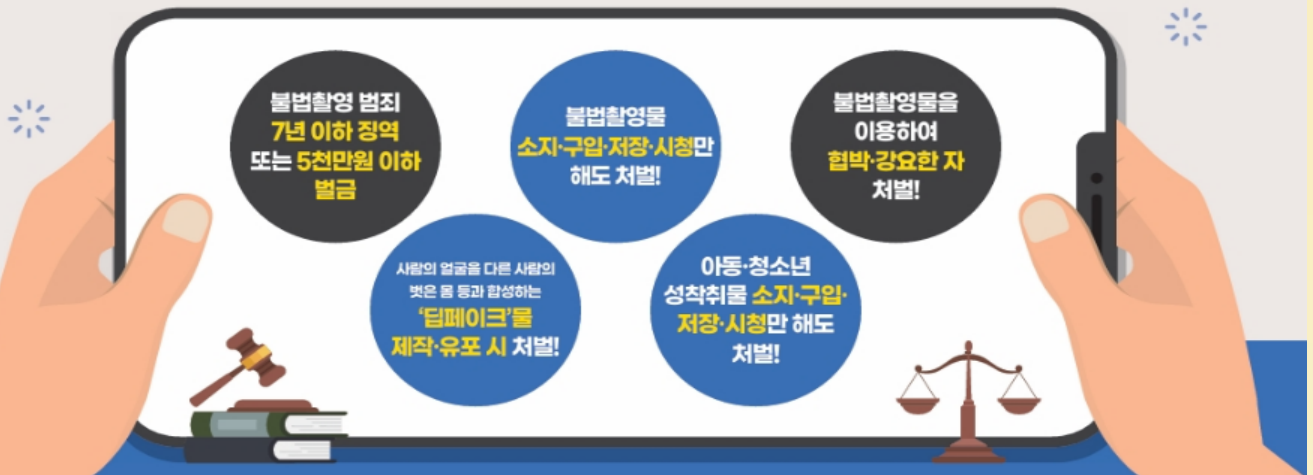
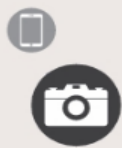
불법촬영물 유포·협박



사진합성

- ☑ 내가 좋아하는 물건이나 돈을 준다고 하면서 나의 신체 사진을 찍어서 보내달래요
- ☑ 사진을 보내지 않으면 부모님이나 친구들에게 알린다고 협박해요
- ☑ 친구가 재밌는 영상이라며 불법촬영물을 보냈어요
- ☑ 친구가 나의 얼굴과 다른 사람의 벗은 몸 사진을 합성했어요

불법촬영물! 아동·청소년 성착취물! 찍지도! 시청하지도! 저장하지도! 유포하지도 맙시다!!



! 피해를 입었다면!

- >> 선생님, 보호자 등 주변 어른에게
이야기하고 도움을 요청해요.
- >> 도움 받을 곳이 있어요.

☎ 피해 신고 및 상담

피해 신고

- ▶ 긴급신고 **112**
safe182.go.kr 경찰청 안전드림 홈페이지



- ▶ 방송통신심의위원회 국번없이 **1377** → 3번
www.kocsc.or.kr 디지털성범죄 신고



방송통신심의위원회 디지털성범죄정보 신고상담특