



3월의 보건소식

2024-보정2호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

보건실 이용 방법

보건실은 여러분이 건강하도록 교육하고, 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 하거나 안정을 취하는 곳입니다. 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합시다.

- ▶ 보건실에 올 때는 담임선생님께 꼭 말씀드립니다.
- ▶ 보건실에선 다른 아픈 친구를 위해 조용히 합니다.
- ▶ 많이 아프면 친구 1명과 같이 오고, 여러 명이 우르르 몰려오는 것은 좋지 않습니다.
- ▶ 집에서 약을 먹고 온 경우, 꼭 이야기합니다.
- ▶ 아픈 곳을 자세히 이야기합니다. 많이 아프지 않으면 쉬는 시간을 이용합니다.
- ▶ 건강에 대해 궁금한 점이 생길 때 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

<손을 언제 씻어야 하나요?>

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킁 후, 기침이나 재채기한 후
- ④ 반려동물을 만진 후
- ⑤ 음식 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 사용하거나 돈을 만진 후



■ 인플루엔자(독감) 및 호흡기질환 예방을 위해서는

- ① 인플루엔자 백신을 접종한다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생 수칙을 잘 지킨다.
- ③ 기침이나 재채기할 때 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 예절을 지킨다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받는다.

학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자(독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리권고기간 5일
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

☞ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 유선(전화)으로 연락하기
- ② 반드시 병원 진료받기
- ③ 가정에서 격리 치료하기(등교중지 실시)

- 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.
- 아동이 예방접종을 하지 않은 경우에 가까운 병원에서 예방접종을 받습니다.
- 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서를 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다.(출석인정)

항사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 보건마스크, 긴 소매 옷을 입는다.
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ④ 실내공기 정화 및 습도를 높인다. (50~60%)
- ⑤ 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻는다.
- ⑥ 수시로 철저하게 손을 씻는다.
- ⑦ 학교생활에서는 실외 활동을 피하고, 교실 창문을 꼭 닫는다.

가정에서의 성교육

1. 솔직하고 자상하게 설명합니다.

얼버무리거나 당황하지 말고 아이 얼굴을 바라보며 사실을 진지하게 설명해 줍니다. 성이란 소중한 아름다운 것이며 잘 가꾸고 지켜야 하는 것임을 강조해야 합니다.

2. 정확한 용어를 사용하여 설명합니다.

고추보다 '음경', 찌찌보다 '유방', 아기 나오는 길보다 '질' 이렇게 해부생리학적 용어를 사용하면 훨씬 진지한 느낌을 주며 설명하기 쉽습니다. 잘 설명할 수 없는 경우는 솔직히 설명하기가 어렵다고 얘기하고, 알아본 후에 알려주겠다고 약속합니다. 물론 약속은 꼭 지켜야 합니다. 성교육 관련 책이나 TV프로그램을 함께 보는 것도 좋은 방법입니다.

3. 성폭력 예방 교육은 생활 속에서 이뤄져야 합니다. : 싫은 느낌이 들 때는 정확히 표현하도록 교육하십시오.

2024. 3. 6.

춘 포 초 등 학 교 장