

**입학과 진급을
축하합니다!**

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건 소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아갑니다. **어린시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어 봅시다.

**보건실
이용방법****보건선생님과 약속해요**

보건실은 여러분이 건강하도록 교육하고, 유치원에서 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 선생님께 꼭 말씀을 드립니다.
- ❁ 보건실에선 다른 환자들을 위해 조용히 합니다.
- ❁ 많이 아프면 친구 1명과 같이 오고, 여러명이 우르르 몰려오는 것은 좋지 않습니다.
- ❁ 집에서 약을 먹고 온 경우 꼭 얘기를 합니다.
- ❁ 아픈 곳을 자세히 이야기합니다. 많이 아프지 않으면 쉬는 시간을 이용해 주세요.
- ❁ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 점이 생길 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

건강한 유치원생활을 위한 습관**● 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)**

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.

〈손을 언제 씻어야 하나요?〉

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후

**올바른 손씻기**

1 물을 문힌 후 적당량 비누를 덜어 거품을 낸다.



2 손바닥과 손가락 사이를 잘 문지른다.



3 손가락 끝으로 반대편 손바닥을 문지른다. 양쪽손을 반복한다.



4 엄지손가락을 잡고 돌려 준다. 양쪽손을 반복한다.



5 양손목을 문지른 후 흐르는 물에 마찰하면서 헹군다.



6 종이타월이나 일회용수건으로 닦는다.

손씻기 365 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!

● 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낮선 사람 따라가지 않기, 내 몸 내가 지키기(유괴 및 성폭력 예방)

**● 인플루엔자(독감) 및 호흡기질환 유의
독감 및 호흡기질환 예방을 위해서는,**

- ① 인플루엔자 백신을 접종한다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생수칙을 잘 지킨다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 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.

**3월 24일 세계 결핵의 날**

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.

☞ 이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어듦
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때





결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
4. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

유치원 응급 절차관리 안내

※ 근거 : 교과부 「학교응급환자절차관리」 매뉴얼

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ **위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.**

◆ **위급하다고 판단되는 경우,** 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송(119 후송 등)합니다.

▶ 학교 교육과정 중 일어나는 안전사고에 한해서는 학교 안전공제회에 급여청구가 가능합니다.

법정 감염병 이환 시 등교중지 안내

1. 등교중지를 시키는 이유

학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지 시킬 수 있습니다.

이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

2. 등교중지 방법

① 가정에서 감염병이 의심되면 **학교로 등교하지 않고 담임 선생님께 연락 후 병원**에 갑니다.

② 병원에서 확인받은 **“병명, 전염여부, 등교중지기간이 기록된 소견서(진료확인서, 입원확인서 등)”를 완치 후 등교 시에 담임 선생님께 제출**하면 감염병으로 결석한 기간은 출석으로 인정 됩니다. (법정감염병이나 전염력이 강한 질병에 걸린 경우 **학교·학원 등교중지함**) 예: 인플루엔자, 수두, 수족구병, 유행성 이하선염, 무균성 뇌수막염 등

■ 주요 빈발 감염병

병명	초기증상	등교중지 기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자 (독감)	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 옴	타미플루 복용을 모두 완료한 후 해열제 복용 없이도 24시간 열이 나지 않는 것을 확인 후 등교

황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 황사마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.
- 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 체육활동을 피하고, 교실창문을 꼭 닫습니다.

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 설명하기도 쉽습니다. 잘 설명할 수 없는 것인 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 예방교육은 생활 속에서 이뤄져야 합니다.

: 싫은 느낌이 들 때는 정확히 표현하도록 교육하십시오.

성폭력 예방을 위해서는



성폭력 예방을 위해서는 가정과 학교, 사회가 함께 노력해야겠습니다.

❁ 성폭력 피해 시는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드립니다.

❁ 성폭력 예방법을 역할극으로 연습한다.

❁ 시간이 되는 어른은 아동 하교시간엔 하굣길을 돌아봐주는 것도 성폭력예방에 도움이 됩니다.(하교시간이 성폭력 발생 1위)

2024. 3. 7.

익 산 소 리 유 치 원 장