



반월보건소식

2024년 3월호

발행일 24.03.06.
발행처 전주반월
초등학교
보건실



입학과 진급을 축하합니다.

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 어린시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

안내사항

즐거로운 보건실 이용 안내

보건실은 우리 학교 전체 어린이들의 건강관리 및 응급처치, 안정(휴식) 등이 이뤄지는 곳입니다. (의료기관이 아님)

아래의 주의사항을 지켜서 모든 학생이 편안하게 이용할 수 있도록 우리 모두 노력합시다.



1. 몸이 아프면 먼저 담임 선생님께 말씀드리고 보건실을 방문합니다.
2. 집에서 약을 먹고 왔다면, 약 먹은 것을 꼭 이야기합니다.
3. 보건실에서는 아픈 친구를 위해 조용히 합니다. 아픈 친구의 안정을 위해 한 명씩 들어오세요.
4. 침상 안정은 1시간 이내입니다.
5. 성고충 상담실 운영: 성과 관련된 고민이나 문제가 있을 때 보건선생님과 상담해주세요.
6. 건강에 대해 궁금한 점이 있을 때도 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

학교 응급절차 관리 안내



학교생활 중에 다치거나 아파서 병원 진료를 받아야 할 경우가 발생 할 수 있습니다.

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우

응급처치 후 담임교사가 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다. [자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요.]

▶ 병원이송이 필요한 경우

담임교사가 학부모님께 연락합니다.

★ 위급상황일 경우 : 119요청 후 보건교사 또는 담임교사가 이송하여 응급진료를 받도록 합니다.

▶ 병원 이송 시 학부모와 연락이 되지 않는 경우 부득이하게 가까운 병원으로 이송합니다.

법정 감염병 이환 시 등교중지 안내

1. 등교중지 근거

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 병원에 갑니다.
- ② 병원에서 확인받은 “**병명, 전염여부, 등교중지기간**”이 기록된 소견서(진료확인서, 입원확인서 등)를 완치 후 등교 시에 담임선생님께 제출하면 감염으로 **결석한 기간은 출석으로 인정**됩니다.

[법정 감염병이나 전염력이 강한 질병에 걸린 경우 학교·학원 등교중지함] 예: 인플루엔자, 수두, 수족구병, 유행성 이하선염, 무균성 뇌수막염 등

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	해열제 복용 없이도 24시간 동안 열이 나지 않는 것을 확인 후 등교



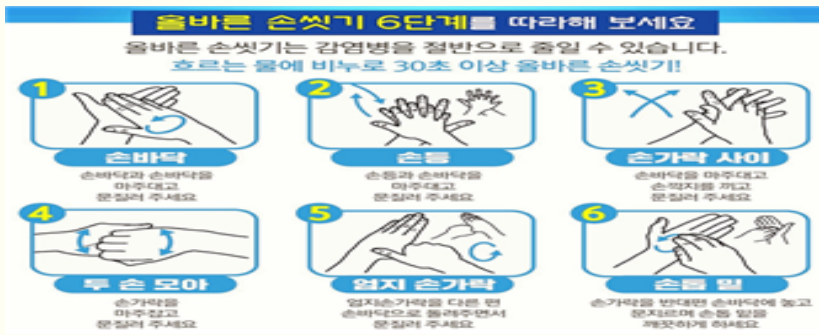
건강한 학교 생활을 위한 습관

■ 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 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후



■ 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낯선 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 개인위생 수칙을 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.

부모님과 함께하는 성희롱·성폭력 예방교육

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 교육 해주세요.

4. 성폭력 피해를 입었을 때는 '아이의 잘못이 아니므로' 걱정하지 말고, 부모님이나 선생님께 꼭 이야기하도록 교육 해주세요.

출처: 보건교사넷

스스로 관리하는 미세먼지

미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일앱 <우리동네 대기정보> 확인가능

미세먼지 발생 시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 황사마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ④ 실내공기정화 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.

반월초등학교 홈페이지-[알림마당]-[보건소식]란에서 다시 확인 하실 수 있습니다.