



5월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
 편집인: 보건교사 신자현
 발행처: 부귀중 보건실
 보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

학부모님 안녕하십니까? 사랑의 달 오월에 온 가족이 행복하시길 기원합니다.
 전교생 현장체험학습과 관련하여 학생들이 평소 통제된 학교환경에서 생활하다가 학교 밖에서 자유롭게 행동하다 보면 예측할 수 없는 성희롱, 성폭력, 안전사고 등의 위험에 노출될 수 있습니다. 이에 건강하고 안전한 현장체험학습을 위하여 아래의 사항들을 알려드리오니, 자녀들과 함께 잘 읽어보시고 협조하여 주시고 자녀들에게도 꼭 당부하여 주실 것을 부탁드립니다.

■ 멀미를 하는 학생은 미리 멀미약을 먹거나 붙입니다.

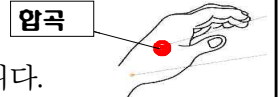
☞ 일반적으로 붙이는 멀미약은 버스 타기 4~8시간 전에, 마시는 멀미약은 30분~1시간 전에 먹어야 효과적입니다.(주의사항 : 붙이는 멀미약을 만진 손으로 눈을 비비면 동공이 산대되어 일시적인 시력저하가 생깁니다!! 눈을 만지지 마세요.)

■ 멀미예방을 위해 현장체험학습 전날 수면을 충분히 취하고, 승차 전 식사는 출발 2시간 전에 소화가 잘되는 음식으로 가볍게 먹습니다.

(※ 과식이나 아무 것도 먹지 않는 것은 멀미를 더 유발할 수 있음.)

■ 소화가 안될 때에도 **합곡혈**을 지압하고 배를 손바닥으로 10분 정도 마사지합니다.

※멀미 예방을 위해 위에 보이는 합곡혈(엄지와 엄지 사이 오목한 곳)을 차가 출발하기 전에 6초 동안 누르기를 10회씩 반복해서 누르도록 합니다. 남자는 왼쪽 먼저, 여자는 오른쪽을 먼저 누르면 멀미 예방에 도움이 될 것입니다



요양호자 및 환자 확인 및 건강관리

- ☛ 현재 몸이 아픈 학생은 미리 병원치료를 받아 여행 중 질병에 대처할 수 있도록 한다.
- ☛ 약 복용중인 학생은 수학여행 중에도 약 복용하도록 가정에서 꼼꼼히 챙겨 가지고 간다.
- ☛ 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편한 것으로 준비한다.

성폭력 예방 지침 및 피해를 당했을 때의 대처방법

- ☛ 이성 친구에 대한 예절 지키기
- ☛ 오해할 수 있는 신체접촉은 피하고, 친구의 몸을 함부로 건드리지 않는다.
- ☛ 누군가 내게 싫은 느낌이 드는 말이나 행동을 할 때는 원하지 않는다는 것을 분명하게 표현하고, 분명히 거부 의사를 밝혔는데도 계속 싫은 언행을 할 때는 빨리 그 자리를 피하거나 도움을 청한다.
- ☛ **장난삼아** 상대방에게 성(性)적인 농담을 하거나 몸매에 관해 이야기했을지라도 상대방이 불쾌감과 정신적인 피해를 입었다면 성희롱에 해당되어(**성희롱 가해자**가 되어) 법적 문제 시 처벌의 대상이 된다.
- ☛ 친구들이 자는 동안 몸에 함부로 낙서를 하거나, 옷을 벗기거나, 만지거나, 허락 없이 사진이나 동영상 찍는 등의 행위는 성폭력에 해당하는 행위로서 타인에게 상처를 줄 뿐만 아니라 위법인 행동이므로 절대 삼가도록 한다.

(★★이런 행위가 있을 시 학교폭력에 해당되어 학교폭력법을 규정에 의하여 법적 처리함)

- ☛ 만일의 경우 인솔 선생님이나 부모님 또는 여성위기전화(국번 없이 ☎ 1366)로 빨리 도움을 청한다.



안전사고 예방 및 식생활(식중독), 질병예방

- ☛ 신체 허약자는 여행으로 인한 무리가 없도록 유의하며, 사전에 선생님께 건강상태를 알린다.
(몸이 아프거나 다쳤을 경우에는 담임선생님, 혹은 보건선생님께 알립니다.)
- ☛ 평소에 질병이 있거나, 현재 감기 등으로 약을 먹고 있는 경우에는 약을 꼭 챙긴다.
- ☛ 피로는 질병과 사고의 원인이 되므로 체험학습 전 날에는 충분한 수면과 휴식을 취한다.
- ☛ 지정된 장소만 다니고 각자 학급 집단에서 이탈하지 않는다.
- ☛ 차를 타면 반드시 안전벨트를 착용하며, 차 내에서는 절대로 돌아다니지 않는다.
- ☛ 식중독이나 수인성 전염병에 걸리지 않도록 손씻기 등을 철저히 하며 특히 대소변 후나 식사 전에는 반드시 손을 깨끗이 씻도록 한다.
- ☛ 지정된 물만 먹고 끓이지 않은 물은 먹지 않는다. **안전한 생수 음용!**
- ☛ 음식을 먹기 전에 상하지 않았는지, 유통기한을 확인하고 먹는다.
- ☛ 김밥 등 싸온 음식을 먹기 전 음식이 이상 없는지 확인 후 먹는다.
- ☛ 휴게소에서 찬 음식(슬러시, 아이스크림 - 배탈, 설사 유발)을 함부로 먹지 않는다.
- ☛ 잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않는다. (감염병, 진드기 피해의 위험이 있음)
- ☛ 벌이나 곤충을 만지지 않는다.
- ☛ 벌에 쏘이면 카드 등으로 벌침을 제거하고 얼음찜질을 하거나 약을 바른다.
- ☛ 벌에 쏘인 후 숨 쉬기 어렵고 어지러우면 **별독 알레르기**가 있을 수 있으므로 빨리 병원에 간다.
- ☛ 강, 고압선, 공사장 등 위험한 구역에 가까이 가지 않는다.



응급처치 요령

▶ 피부외상(상처)

- 상처부위에 흙, 모래, 유리 등 이물이 있을 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
단, 상처에 깊숙하게 이물질이 박힌 경우엔 억지로 빼지 않고 즉시 병원으로 간다.
- 피가 나면 깨끗한 천으로 눌러 지혈한다. 지혈 후 소독약을 바른다.

▶ 코피가 날 때

- 바르게 앉히고, 고개를 앞으로 숙인다.
- 입으로 숨 쉬게 한 후, 두 손가락으로 코 뼈 바로 밑 부분(콧방울)을 5~10분간 눌러 지혈한다.
- 입으로 나온 피는 뱉어 내게 한다.(구토나 폐 흡인 유발)
- 찬 물수건이나 얼음주머니를 코에 대주면 혈관 수축시켜 지혈에 도움이 된다.

▶ 눈에 이물질이 들어갔을 때

- 눈을 천천히 깜박여 눈물을 통해 이물이 밖으로 나오도록 유도한다.
- 절대 눈을 비비지 않도록 하고 이물이 들어간 눈을 아래로 향하게 한 뒤 흐르는 물로 씻는다.

▶ 빠였을 때

- Rest(안정) : 일어나거나 움직이지 않게 한다.
- Ice(냉찜질) : 찬 것을 부위에 대어주어 통증과 부종을 가라앉힌다.
- Compression(압박) : 탄력붕대로 환부를 적당한 강도로 압박 고정한다.
- Elevation(상승) : 심장보다 높게 하여 손상된 부위가 부종을 예방한다.



2017. 04. 28.

부귀중학교장