



5월의 보건소식

2021-보건16호

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

코로나19 예방관리

■ 등교 전 학생 준비사항(가정에서 준비사항)

【학생 건강상태 자가진단】 실시

① 정상	→ 등교 가능 안내
② 유증상	→ 등교 중지 및 보건소 연락·진료받기

■ 등교전 코로나 19 의심증상 발생 시

- ① 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 등교중지, 학교 연락
- ② 거주지별 진료소로 문의하여 진료 및 검사
- ③ 선별진료소에서 코로나19 검사를 받은 경우 학교에 알림
- ④ 검사 후 결과가 나올 때까지 가정에서 자율 보호
- ⑤ 미검사자 또는 음성판정을 받은 학생은 약을 복용하지 않은 상태에서 증상이 좋아지면 등교
- ⑥ 등교 시 출석인정서류 제출 (가정내 건강관리기록지 및 검사확인서 등)

※ 가정 내 건강관리 기록지-학교 홈페이지 게재

또래 성폭력 예방

▶ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력일 수도 있습니다.

▶ 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

▶ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 내 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기(상대방의 경계선 지키기)
- 성적 자기 결정권은 나에게 있음을 알기!

5월 31일은 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

▶ 흡연에 관한 질문과 답변

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 해서 담배를 더 자주 피우고, 폐 속 깊이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분은 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴진답니다.

비만 예방을 위한 5가지 예방수칙

▶ 적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 ‘적정 체중’ 알기에서 시작합니다.

▶ 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동해야 한다’라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.

▶ 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 밤참으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

▶ 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

▶ 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV, 인터넷, 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

알레르기, 아나필락시스가 뭐예요?

우리 몸의 엉뚱한 판단, 그것이 바로 “알레르기” 랍니다. 우리 몸은 외부에서 침입한 이물질 중 큰 영향을 미치는 물질에 이상 반응을 보이지 않아야 합니다. 그러나 우리 몸의 면역세포들이 외부 물질을 해로운 ‘남’으로 잘못 인식해 요란스럽게 반응하면 피부가 붓고, 가려움증, 재채기, 콧물 등의 증상이 나타납니다. 그리고 해롭지 않은 ‘남’에 대해 몸 안에 특이 항체를 형성해 ‘남’이 들어올 때마다 민감하게 반응합니다. 이것이 바로 “알레르기”입니다.

“아나필락시스”는 무엇인가요?

알레르기 물질 때문에 짧은 시간 동안 우리 몸속의 여러 기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상입니다. 음식, 곤충, 약물 등으로 인해 갑자기 기도가 붓고 막히며, 호흡곤란, 청색증, 저혈압, 실신, 심하면 사망에 이를 수 있어서 알레르기가 있는 어린이는 자신의 알레르기 유발물질이 무엇인지 알고 피하는 것이 중요합니다.

특히, 심한 알레르기 반응이 있는 사람은 응급처치를 위해 ‘자가주사용 에피네프린’인 에피펜, 젝스트를 가지고 다녀야 합니다.

★ 아나필락시스는 이러한 증상을 나타내기 때문에, 신속한 조치를 하지 않으면 위험합니다.

2021. 5. 3.

춘 포 초 등 학 교 장