



# 3월 보건소식지

제 2024-011호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>



## 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. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

## 보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳이므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 잘 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합니다.



1. 보건실 위치 : 1층
2. 보건실 이용 대상 : 전교생 및 전교직원
  - 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사
  - 요보호 학생 건강관리, 보건교육 등
3. 보건실은 이렇게 이용합니다.
  - 수업 중 다쳤거나 아프면 우선 **담당(전담)선생님의 허락**을 받고 보건실을 방문합니다.
  - **급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용**하고 부축 받아야 하는 경우가 아니면 **혼자 방문**합니다.
  - 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
  - 가정에서 약을 먹었거나, 약물 부작용이 있으면 **보건선생님께 반드시 알립니다.**
  - **침상안정은 특별한 경우를 제외하고는 1시간 이내**입니다. 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, **보호자 동행하에 병원 진료를 받거나 가정에서 안정을 취하도록** 합니다.

## 학교 응급 의료 절차 안내

근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

◆ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, 보건실에서 **응급조치**하고 보호자에게 **연락**하여 인계함을 원칙으로 합니다. (자녀에게 연락가능한 전화번호를 알려주세요.)

◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.



◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

(근거:응급의료에 관한 법률 제3조, 제5조의2, 학교보건법 제12조)

※ 학교에서 발송되는 응급처치동의서에 학생의 건강상태를 꼼꼼하게 써서 제출해주시면 학생의 건강관리에 도움이 됩니다.

## 건강한 학교생활을 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 음식물을 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)

## 황사 및 미세먼지 건강수칙

### 🌸 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨 쉴 때 코점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관 질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

### 🌸 미세먼지 예보 사이트

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

### 🌸 미세먼지가 나쁜 날은 어떻게 해야 하나요?

- 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, 교실 창문을 꼭 닫습니다.

## 감염병으로 인한 등교중지 안내

학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 집에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

감염병 질환(코로나19 포함)이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임 선생님께 유선(전화)으로 연락 후 병원진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 전염여부, 등교중지기간이 적힌 의사 소견서**를 발급 받고 가정에서 요양합니다. **완치 후 등교할 때 진료확인서 또는 의사소견서를 담임선생님께 제출하면 출석인정** 됩니다.

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>

- \* 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.
- \* 아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는 가까운 병원에서 **예방접종**을 받아 **가급적 질병에 걸리지 않도록** 하시기 바랍니다.  
(특히, 수두/A형간염/인플루엔자)

### ■ 등교중지를 할 수 있는 감염병

법정 감염병과 전염력이 강한 질환이라고 의사가 진단한 질환으로서 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, o-157감염증, **홍역, 수두, 풍진, 유행성이하선염(볼거리), 소아마비, 간염, 일본 뇌염, 말라리아, 결핵, 성홍열, 수막구균성수막염, 비브리오패혈증, 유행성출혈열, 인플루엔자(유행성 독감)** 등입니다.

### ■ 학교에서 걸리기 쉬운 전염병과 등교중지 기간

병명	초기 증상	등교중지기간
홍역	발진, 발열, 구강점막의 흰점	발진 4일 후까지
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, 체중 감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(증상 발생 후 5일까지)
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
코로나 19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리권고기간 5일
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

## 우리 학교는 금연구역



2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용 됩니다.

## 또래 성폭력 예방

### ● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 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

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기