



3월 보건소식지

제 2025-23호

♣ 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 여러분을 찾아옵니다. **어린이들의 건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 충분한 수면, 식사 후 양치질 하기, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳으로 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.

- 응급상황을 제외하고 수업 중 다쳤거나 아프면 우선 **담임(전담)선생님의 허락**을 받고 보건실을 방문합니다.
- 급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용하고 부축 받아야 하는 경우가 아니면 **혼자** 방문합니다.
- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나, 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
- 침상안정은 특별한 경우를 제외하고는 1시간 이내입니다. 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행 하에 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 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다. (자녀에게 연락가능한 전화번호를 알려주세요.)

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



- ◆ 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구급대에 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 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)

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 <에어코리아-우리동네 대기정보>

🌸 미세먼지가 나쁜 날은 어떻게 해야하나요?

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 황사마스크, 긴소매 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 철저히 손을 씻는다.
- ⑦ 학교생활에서는 체육활동을 피하고, 교실 창문을 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 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임 선생님께 유선(전화)으로 연락 후 병원진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 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 기간이 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, **유행성 이하선염(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
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(증상 발생 후 5일까지)
유행성 결막염	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



2024년 8월 17일부터 어린이집, 유치원, 초·중고등학교 주변 금연구역이 기존 시설 주변 10m에서 30m로 확대되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다.

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

새학기 질병, 사고 예방수칙

새학기에는 각종 단체 활동과 대면접촉이 증가하여 감염병 전파 및 사고 위험성이 높아집니다. 또한 봄철은 꽃가루와 황사, 미세먼지 등 알레르기 유발 요인도 많은 계절이기 때문에 소아청소년과 보호자의 주의가 필요합니다.

2025.2.27.

질병관리청

단체 활동, 대면 접촉 시 유의하세요!
인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염

인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염은 **개학 이후 집단생활을 하는 학생들 사이에서 전파될 가능성**이 있습니다.
호흡기 감염병 예방수칙을 확인하고, 준수해 주세요.

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기의 생활화
- 기침예절 실천하기
- 사람이 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용하기
- 주기적으로 실내 환기하기
- 발열 및 호흡기 증상 시 등교를 자제하고 충분한 휴식 취하기
- 증상이 지속될 경우 의료기관 방문해 진료받기

3/8

2025.2.27.

질병관리청

아토피피부염, 천식 등 **알레르기질환 예방관리수칙**

새 학기가 시작되는 봄철은 꽃가루, 미세먼지 등 **알레르기 발생 및 악화 요인이 많은 계절**로 소아·청소년의 알레르기질환에 대한 건강 관리에 더욱 신경 써야 합니다.

아토피피부염

- 철저한 보습 및 피부관리
- 적절한 실내 온도와 습도 유지

천식·알레르기비염

- 실내를 청결하게 유지하기
- 대기오염이 심한 날은 외출 삼가거나 마스크 착용하기
- 원인 및 악화요인을 검사로 확인 후 회피하기

식품알레르기

- 의사의 진료를 통해 원인식품 제한하기
- 응급약 소지 및 사용법 익히기
- 식품 섭취 전 성분 확인하기

4/8

2025.2.27.

질병관리청

등·하교 시 특히 주의하세요!
손상사고 안전수칙

소아·청소년의 손상 발생은 개학과 함께 **야외활동이 활발해지는 3월부터 증가**하기 시작합니다. 놀이 문화시설, 운동시설 이용이나 야외 활동 시 발생할 수 있는 부딪침이나 넘어짐, 교통사고, 벌쏘임 등을 각별히 주의해 주세요.

야외 활동 시
킥보드, 자전거 등 이용 시 안전 보호장비를 착용하고 안전수칙 지키기

차량 이동 시
반드시 안전벨트를 착용하고, 자리를 이동하거나, 장난치지 않고 창밖으로 손, 머리를 내밀거나 쓰레기를 버리지 않기

도보 이용 시
휴대전화와 이어폰 사용을 자제하고, 비탈길에 주·정차된 차량 앞뒤로 다니지 않기

사고 발생 시
안전한 장소로 이동하여 응급조치를 취하며, 필요한 경우 119에 신고하여 도움 요청하기

※ 자세한 내용은 「어린이 재해활동 손상예방을 위한 가이드라인」을 참고해 주세요.

5/8

2025.2.27.

질병관리청

초가공식품 섭취 증가에 따른 **비만 예방수칙**

개학을 하면서 바쁜 일정으로 식사 시간이 불규칙해지고, 탄산음료, 인스턴트 식품 등 학생들이 좋아하는 간식을 섭취할 확률이 높아집니다.

초가공식품*을 많이 섭취하는 비만 아동·청소년은 대사질환 위험이 높아지므로 올바른 식습관 관리가 중요합니다.

*초가공식품(Ultra Processed Food, UPF): 음료, 즉석식품, 패스트푸드, 인스턴트 식품, 스낵류 등이 포함

올바른 식습관 관리

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기
- (가정) 규칙적인 식사와 신선한 식재료 활용하기
- (학교) 올바른 식습관 교육 및 매점 내 건강 간식 제공 확대하기

규칙적인 운동

- 앉아있는 시간 줄이기
- 규칙적으로 유산소 운동하기

6/8