



# 3월 보건소식지

펴낸 이 : 교 장 서선희  
만든 이 : 보건교사 이정옥  
발행일 : 2019년 3월 6일

## 건강한 학교생활을 위한 습관

새로운 환경에 적응해가는 과정에서 잦은 두통, 복통 등 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들에게 관심을 가져 주시고, 얘기를 많이 들어주세요. 비타민이 풍부한 과일을 많이 먹게 해주시고, 충분히 쉬 수 있게도 해주세요.

### ◆ 기본 위생습관 지도가 필요한 시기입니다.

#### ■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 **감염성 질환의 70% 이상을 예방**할 수 있어요.

- ① 화장실에서 나올 때, 음식물 먹기 전
- ② 체육활동 후
- ③ 외출에서 돌아온 직후



#### ■ 인플루엔자(독감) 유의

겨울동안 유행하던 독감이 초봄까지 유행하는 추세이므로 **독감예방을 위해서는**

인플루엔자 백신을 맞거나 항바이러스제를 복용하며, 아울러 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하며, 전염을 줄이려면 손수건과 마스크 등으로 입을 가리고 기침하는 습관도 필요합니다.

## 황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

### 1. 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>

실시간 미세먼지 농도에 대해 알 수 있습니다.

### 2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유 먼지를 말한다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있다
- 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 **흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발**, 조기사망을 증가 유발

### 3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 등산, 축구 등 오랜 실외 활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외 활동 자제

- 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고
- 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용
- 일반마스크가 아닌 환경부인증 방진마스크 착용권고
- 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조
- 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척

## 학령기에 걸리기 쉬운 감염병

※ 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.

※ **아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는** 가까운 병원에서 **예방접종을 받아** 가급적 질병에 걸리지 않도록 하시기 바랍니다. (특히, 수두 / A형간염 / 인플루엔자)



### ◆ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 유선으로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

질병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 **의사소견서**를 학교에 제출하면 **결석처리하지 않아요.** ( **법정감염병 출석 인정** )

병명	초기 증상	등교중지기간
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
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자(독감)	발열(37.8도이상)기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

## 성폭력 예방교육

- ① 누가 강제로 데려가려하면 큰 소리로 주위사람들에게 도움을 청하고 사람이 많은 곳으로 뛰어가세요.
- ② 놀 때는 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀아요.
- ③ 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물으면 절대 알려주면 안돼요.
- ④ 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 부모님께 먼저 전화로 확인하고 허락을 받으세요.
- ⑤ 집에 혼자 있을 때에는 문을 꼭 잠그고 있어요.
- ⑥ 골목길이라면 주변의 유리창을 깨거나 “불이야”라고 소리쳐요.
- ⑦ 호루라기를 가지고 다니며 위급상황엔 불어 알려요.
- ⑧ 학교에서 집에 돌아갈 때 같은 방향 친구와 함께 가요.
- ⑨ 위급할 때는 주변 가게나 안전지킴이집으로 들어가요.
- ⑩ 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉에는 자신의 의사를 분명하게 말해요.

## 성교육의 구체적인 목표는 무엇일까요?



성교육은 성 의식을 바르게 갖게하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서

학교와 가정이 협력하여, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.

학교에서는 연간 학년 당 20차시 이상의 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사와 성교육 외부강사를 초빙하여 관련교과, 창체활동시간, 가정통신문 등을 활용하여 매년 실시하고 있습니다.

### \* 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

### \* 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

### \* 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

### \* 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

## ♂ 성 고충상담창구 운영 안내 ♀

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 성(性)고충상담창구를 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

## 약물오남용 예방교육

초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 이상반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.



◆ **약물의 올바른 사용법** : 의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

## 학교응급환자 절차 관리 안내

(근거 :응급증상 및 이에 준하는 증상, 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)

▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.



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



## 보건실 이용방법

보건실은 우리 학교 전체 학생 및 선생님까지 요양이나 건강 상담이 필요할 때 이용하는 곳입니다. 아픈 사람이 안정을 취하기도 하므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 숙지하여 다른 사람이 피해 받지 않도록 주의합니다.

- ♥ 보건실에 올 때는 선생님께 꼭 말씀을 드리고 옵니다.
- ♥ 부축이 필요한 경우가 아니면 환자만 보건실로 들어옵니다.
  - 함께 온 친구들은 밖에서 기다립니다.
- ♥ 보건실에서는 다른 환자들을 위해 조용히 합니다.
- ♥ 집에서 약을 먹고 온 경우는 꼭 얘기를 해야 합니다.
- ♥ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.