



# 3월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
 지도인 : 교 감 강준균  
 편집 : 보건교사 최윤희  
 발행일 : 2023. 3. 2

## 예방접종안내

### 1학년 예방접종안내

- DTaP디프테리아, 파상풍, 백일해 5차까지
- MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진) 2차까지
- 폴리오 (소아마비) 4차까지
- 일본뇌염(사백신)-4차까지 (생백신)-2차까지

모든 신입생 (1학년생은) 100% 접종이 완료되어야 합니다.

-미접종자는 1학기내에 반드시 접종 부탁드립니다.

-지연접종으로 추가접종이 생략되는 경우

\* DTaP 4차 접종이 지연되어 만 4세 이후에 실시된 경우

5차 접종 생략

\*폴리오 3차 접종이 지연되어 만 4세 이후에 실시된 경우

4차 접종 생략

\*일본뇌염 사백신 3차 접종이 지연되어 만4세 이후에 실시된

경우 4차 접종 생략

### 6학년 예방접종안내

만11~12세에 받아야 하는 예방접종 2종 Tdap디프테리아.파상풍,백일해(또는 Td디프테리아)6차, HPV(사람 유두종바이러스감염증) 1차(여학생만 대상) **중학교 입학 전까지** 완료해야합니다.

단 DTap 백신 접종력이 불완전한 만7세-10세 어린이가 Tdap(또는 Td)백신을 접종한 경우 만 11세-12세에 추가접종(Tdap또는 Td)을 합니다.

정확한 접종일정은 의사와 상담바랍니다.

## 코로나19 마스크 착용안내

실내에서는 자율적 착용(의료기관, 대중교통은 착용의무유지)

구분	방역당국 기준	교육부 추가 안내 사항 (학교 적용)
착용 의무	감염취약 시설, 의료기관·약국 및 대중교통수단의 실내	학교 통학, 학원 이용, 행사체험 활동 등과 관련된 단체 버스 등의 차량 이용 시 탑승자
착용 권고	① 코로나19 의심 증상이 있거나, 코로나19 고위험군*인 경우 * 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등	좌동
	② 코로나19 의심 증상이 있는 사람 또는 고위험군과 접촉하는 경우	좌동
	③ 최근 코로나19 확진자와 접촉한 경우(접촉일로부터 2주간 착용 권고)	좌동
	④ 환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경에 있는 경우	환기가 어려운 공간에서 다수가 밀집(다른 사람과 1m 유지가 어려운 경우)되어 있는 경우 ※현장 체험학습, 수학여행 등 포함
	⑤ 다수가 밀집한 상황에서 합성·합창·대화 등 비말 생성 행위가 많은 경우	<p>《사례별 권고 기준》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>교실, 강당 등에서 합창 수업 시</li> <li>실내체육관 관중석에 다수가 밀집한 상황(다른 사람과 물리적 거리 1m 유지가 어려운 경우)에서 응원·합성·대화 등으로 인한 비말 생성 행위가 많은 경우</li> <li>실내에서 개최되는 입학식·졸업식 등에서 교가·애국가 등을 합창하는 경우</li> <li>그 밖에 실내 다수 밀집된 상황에서 비말 생성 행위가 많아 교육시설의 장(학교장 등)이 필요하다고 판단하는 경우</li> </ol>

## 건강상태 자가진단 앱 참여방법안내

23.2.23부터 2023학년도로 로그인되므로 기존 비밀번호 숫자 4자리로 로그인 불가함

### 초치방법

자가진단 시스템 앱 실행-> 다른 계정 로그인 클릭->'예' 클릭 → 자가진단 참여하기 GO클릭 → 자가진단 처음 사용자와 동일하게 학교찾기/학생이름/생년월일 /초기 비밀번호 \*\*\* (생년월일 뒷 네자리) 입력 비밀번호 설정 → 개인정보 수입 이용 동의 등 진행 후 자가진단 참여 \*예 생년월일 140303 ->초기비밀번호 0303 (\*학부모 접속으로 다자녀 등록 필요시 참여자 추가 후 자가 진단 참여)

## 코로나19 유증상자 관리안내

- 학교에서 유증상 시: 학부모에게 연락→귀가하여 검사 안내
- 가정에서 유증상 시: 자가진단 앱 참여하고 등교중지 → 검사, 진료실시
- **확진시** 격리기간 및 수칙 준수 ->자가진단 앱에 확진 정보 입력 (격리해제 후 3일간 주의 권고기간으로 KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용
- 유증상시 보건용 마스크 상시 착용 권고 대상
- 동거인 확진시 : (3일내 검사 +음서시 6~7일째 검사 권고) 10일간 주의 권고 기간
- ※평소 코로나19감염 의심증상과 유사한 질환이 있는 경우 의사의 진단서, 소견서 등의 서류를 받아 등교가능 (자가진단 앱 참여 권고 대상 아님)

## 감염병 관리

- 감염병이 의심되면?  
 - 담임선생님께 연락 ⇨ 병원진료 ⇨ 등교중지  
 - 완치 판정 또는 전염력이 없다는 의사의 진단이 있을 때까지 가정에서 격리 치료  
 ( \* 학원이나 사람이 많은 곳에도 가지 않기)
- 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서 또는 진료확인서를 학교에 제출하면 출석 인정됨.

## 미세먼지 민감군 안내

- 천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관질환을 가진 **미세먼지**와의 연관성이 있는 민감군의 경우 등교시간대 (오전 8시~9시)거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 나쁨이상일 경우 관련 연관성이 드러나는 내용의 **의사소견서**를 담임교사에게 사전에 학교에 제출하여 담임교사에게 해당일 연락한 뒤 **질병 결석** 처리 가능합니다.

## 올바른 생활습관 형성하기

### ◆ 아침 식사하기

아침식사는 뇌에 혈액 공급을 원활하게 해 뇌 활동을 돕습니다. 뇌에 포도당이 적절하게 들어오지 않으면 집중력 발휘가 어렵습니다.

### ◆ 충분한 수면 취하기

부족한 수면은 학업능률을 감소시키고 면역력 저하, 뇌 활동 저하 등에 영향을 미칩니다.

### ◆ 적절한 체온 유지하기

체온유지는 면역력과 상관관계가 높습니다.

### ◆ 주2~3회 운동하기

성장 발달 단계에서 적절한 운동으로 체력을 키우고 사회적, 심리 정서적 측면에서도 적절한 운동을 통한 긍정적 자아정체감 형성에도 도움을 줄 수 있습니다.

## 약물오남용 예방교육

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

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



◆ **약물의 올바른 사용법** : 의사와 약사의 지시에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반적으로 물과 함께 복용하는 것이 좋습니다.

※ 반복되는 증상이나 평소보다 심한 증상을 호소할 경우 반드시 병원에서 진단, 치료 처치를 권고합니다.

## 신학기 개인 방역 5대 중요 수칙

수칙1) 코로나19 예방접종 동참하기

수칙2) 사람이 많고 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기



수칙3) 30초 비누로 손씻기, 기침은 옷소매에

수칙4) 1일 3회(회상 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독



수칙5) 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며 다른사람과 접촉 최소화

## 학부모와 함께하는 사이버폭력예방

사이버폭력이란: 정보통신망과 기기를 이용하여 신체, 정신 또는 재산상의 피해를 수반하여 발생하는 모든 폭력 행위를 의미합니다.

### ■ 사이버 폭력의 특징:

1. 은밀하게 발생할 수 있어요.  
비대면 사어비 공간에서 일어나는 사이버 폭력은 매우 개인적이고 은밀하게 발생 할수 있어요.
2. 시간과 공간의 제한이 적어요.
3. 가해행동이 집단적으로 이루어 질 수 있어요.  
자신의 숨길수 있는 익명성 때문에 다수가 손쉽게 가담 할 수 있어요.
4. 전파성과 복제성이 높아요.  
인터넷과 sns를 통해 피해자를 공격하는 소문이나 허위 사실 등이 빠르게 복제, 확산되어 피해를 확산 시킬 수 있어요.
5. 기록이 영구적으로 남을 수 있어요.  
사이버상 기록된 내용은 빠른 전파성으로 인해 완전한 삭제가 어려워요. 피해자 뿐만 아니라 가해자도 평생 기록에서 자유롭지 않답니다.

### ■ 사이버 폭력, 이럴 때 주의깊게 살펴보세요.

1. 자녀가 갑자기 계정을 탈퇴하거나 아이디를 삭제
2. 잘 모르는 사람들이 자녀의 이이거나 소문을 알고 있음
3. 컴퓨터 혹은 스마트기기를 사용하는 시간이 지나치게 많아짐
4. 불안한 기색으로 스마트 기기를 자주 확인하고 민감하게 반응함
5. 용돈을 많이 요구하거나 스마트 기기의 사용요금이 지나치게 많이 나옴.
6. sns상태 글귀나 사진의 분위기가 우울하거나 부정적으로 바뀜

### ■ 사이버 폭력을 예방하는 방법

1. 평소에 대화를 통해 **바른 언어 습관**을 기르도록 하고 자녀의 온라인 활동에 관심을 가지고 살펴봅니다.
2. 음란물과 폭력물 등 유해정보를 차단하는 소프트웨어를 설치합니다.
3. 사이버상의 상대방을 **현실세계처럼 존중하도록 알려줍니다.**
4. 스마트기기, 컴퓨터의 사용법을 익히고 자녀들의 무분별한 사용을 제한하도록 합니다.
5. 사이버폭력에 대해 자녀와 주기적으로 대화를 나누고 발생시 대처법과 어른과 먼저 상의하도록 지도합니다.
6. 사이버상에서 부모의 주민등록번호 등 개인정보를 사용하지 않도록 관리합니다.