



6월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 6. 5

등교 수업 이후 건강관리

- 새로운 환경을 접하면 적응하는 과정 중에 잦은 두통이나 복통 등의 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들에게 더 많은 관심을 가져 주시고, 자녀들의 얘기를 많이 들어주세요.
- 기본위생습관 지도가 필요한 시기로 손 씻기, 양치질하기 등을 습관화할 수 있도록 지도해 주세요.
- 환절기 감기 등 호흡기 질환이 우려되는 시기입니다. 체온 조절을 위해 입고 벗기 편한 외투를 꼭 챙겨주세요.
- 아침식사는 성장기 어린이들의 집중력을 높이고 성장을 촉진하는 중요한 식사입니다. 인스턴트 보다는 밥과 소화되기 쉬운 반찬을 먹도록 해주세요.
- 격일 수업과 온라인수업의 병행으로 생활 리듬이 깨지지 않도록 규칙적인 생활을 하도록 지도 부탁드립니다.
- 코로나 19의 위험성으로 다중이용시설(pc방, 노래방)등은 이용을 자제하도록 안내 부탁드립니다.

코로나19 주요 임상증상

발열(37.5°C 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴
그 외 피로, 식욕감소, 가래, 오심, 구토, 설사 등 소화기 증상, 혼돈, 어지러움, 콧물, 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상
*증상이 경미한 발생 초기 전파가 일어나고 닫힌 공간에서 밀접한 접촉이 이뤄지는 경우 확산 규모가 큼

감염병 관리

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

병명	초기 증상	등교중지 기간
수두	발열, 온몸에 수포성 발진	물집이 터지고 딱지가 앉을 때까지
인플루엔자	고열, 두통, 근육통, 기침, 객담	열이 내리고 증상이 사라질 때까지
유행성 각결막염	충혈, 통증, 눈곱, 가려움	주요 증상이 사라진 후 2일이 지날 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지

코로나19 예방을 위한 학생 행동수칙

- ① **학생건강상태 자가진단서비스**에 반드시 (100%) 참여하도록 합니다. 해당 서비스에서 등교중지가 확인될 시에는 등교를 중지하고 담임교사에게 꼭 연락부탁드립니다. (홈 화면에 추가하시면 편리하게 이용 가능)
- ② 등교 날에는 반드시 **마스크를 착용**하며, 가방에 여유분을 소지하도록 합니다.
- ③ 코로나 19 유행 기간 **보건실 출입이 제한**되오니 약물, 치료가 필요한 학생은 병원에서 진료를 받도록 합니다. 상처 등의 처치는 교실에서 담임교사가 구급상자를 활용합니다.
- ④ 비말감염의 우려로 음수대 사용이 중단되오니 필요 시 **개인 물통**을 지참하도록 하며, 손 씻은 후 사용할 **휴대용 휴지(개인손수건)**을 준비하도록 합니다.
- ⑤ 매 수업전 코로나19 관련 임상증상을 호소하는 학생을 확인하며, 등교 시, 점심 전 발열 상태를 확인합니다. 재측정 이후에도 **37.5°C 이상이거나 증상호소자는 귀가조치를 위하여 담임교사가 학부모에게 연락**합니다.
- ⑥ 코로나19 임상증상을 보이는 모든 학생은 **선별진료소**(보건소 진료비 등 무료)에 **문의** 후 방문을 통해 진료.검사를 받아야 하며 **증상이 호전된 이후 등교해야** 합니다. 등교 중지 기간에도 학생건강상태 자가진단서비스에 참여하며, **가정내 건강관리기록지를 작성**하고, **학생 및 보호자 준수사항**에 따라 경과 관찰부탁드립니다.(학교 홈페이지 공지사항 참고)

기저질환자 관련안내

- 기저질환자의 경우 코로나19 고위험군으로 기저질환으로 인한 **출석 인정 결석을 원하는 경우 해당 질환으로 인해 코로나19 위험으로 인한 단체 활동이 불가하다는 내용**의 진료확인서, 소견서를 제출합니다.(감염병 위기단계 경계, 심각시)
※ 기저질환: 만성폐·신장·간·심혈관질환, 당뇨, 혈액암,항암치료암환자, 면역억제제복용환자, 천식등
- 만성 비염 등의 기저질환의 증상이 코로나19 의심증상과 중복될 때 **등교를 원할 경우** 학생의 증상이 해당 질환으로 인한 증상이며 **코로나19 와 연관성이 없고 감염의 우려가 없다는 내용**의 진료확인서, 소견서를 제출하도록 합니다. 기저질환이 있는 학생은 의사와 마스크를 쓰는 것에 대해 상담 후 상담내용에 맞게 써주시기 바랍니다.
※ 상기 증상이 평소보다 더 심하거나 37.5°C 이상의 발열 시는 반드시 등교를 중지하고 선별진료소에 진료검사를 부탁드립니다.

선별진료소 보건소 연락처

063-859-7492, 7493, 7495, 7498

063-859-4812, 4813, 4814 (방문 전 문의)

※ 방문시 보건용 마스크를 착용, 대중교통 이용자제

학생 및 가족의 흡연 실태 조사 실시안내

- 대상: 5, 6학년 학생 및 가족
- 실시방법: 문자를 통한 네이버 폼 발송
- 실시 기간: 6월 2일~ 6월 19일
- 해당 기간 상반기 흡연 실태를 조사하오니 반드시 참여 부탁드립니다.
- 참여 URL: <http://naver.me/G7SvM0eg>

약물오남용예방교육

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, 필요시 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.

질병예방을 위한 건강한 습관

□ 올바른 손씻기 6단계



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요



6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

□ 기침에도 예절이 있습니다.

- 기침이나 재채기를 할 때는 사람이 없는 쪽으로 몸을 돌린 후 휴지나 소매로 가리고 합니다. (※ 손으로 가리지 않기)



- 기침 후에는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손을 씻거나 알코올 손소독제로 닦아줍니다.



학부모와 함께하는 성교육

청소년의 성문제가 대두되면서 성교육의 필요성과 중요성이 강조되고 있습니다. 초등학교 때의 성교육에 대하여 알아보시다.

첫째, 성에 대한 태도와 가치관은 학령기 초에 형성되므로 이 시기에 적절한 성교육을 하면 성에 대한 올바른 태도와 가치관을 형성하는데 효과적입니다.
둘째, 초등학교생은 자신의 신체와 앞으로 일어나게 될 사춘기 신체적 변화에 대한 호기심과 궁금증이 많아지는 시기입니다. 이때가 성에 대한 바른 정보를 제공할 가장 이상적인 시기이므로 성교육을 건강교육의 한 부분으로 자연스럽게 실시하면 좋습니다.

이때 사람 사이에 지켜야 되는 책임감과 우리 몸의 소중함을 알려주는 것이 필요합니다.

<성폭력 관련하여 도움을 받을 수 있는 외부기관>

-여성위기 전화 : 국번없이 1366

-전북해바라기아동센터 : 063)246-1375

-전북성폭력예방치료센터: 063)236-0152

학부모와 함께하는 양성평등교육

① 양성평등 교육이란?

양성 중 어느 특정성에 대하여 고정관념을 가지지 않도록 하는 것입니다.

② 성 역할은 사회 문화적으로 형성됩니다.

모든 사람이 고정된 성역할이나 성별 고정관념에 구속됨이 없이 자유롭게 자신의 능력을 개발하고 선택할 수 있는 권리를 가지는 것이 양성평등입니다. 양성평등 실천을 위한 가장 기본적인 생활습관은 가정에서부터 시작됩니다.

- 1) 인격적으로 존중하는 모습이 생활화되면 자녀가 장차 결혼 후에 평등적인 부부관계를 형성될 수 있습니다.
- 2) 딸과 아들이 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약을 최소화합니다.

■ 자녀들이 남녀가 아닌 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 합니다.

※ 설거지하기, 빨래 함께 널기, 물건 나르기 등 모든 일 들을 남·여 구별 없이 서로 도와 가족 모두가 함께 한다면 집안일이 즐겁고 행복한 일임을 느끼는 가운데 남·여 모두가 할 수 있는 일입니다.

☞ 남녀에 동등한 가치를 부여하여 양성평등을 이룹시다.

❖ 특별한 사유가 없는 한 외부인(학부모님 포함)의 학교 출입을 제한하오니 협조 부탁드립니다.