



3월 황강 보건 소식

◎발행인: 교 장 선형종
 ◎주 간: 교 감 장인숙
 ◎편집인: 보건교사 오지은
 ◎교무실: ☎ 542-6201
 ◎발행일: 2019.3.7.

새 학년 새로운 마음으로

희망 찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다.
 귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하드립니다.
 앞으로 보건소식지는 우리 어린이들과 가족들의 건강증진을 위해 매달 여러분을 찾아갈 것입니다.
 충분한 수면과 운동, 손 씻기, 양치질, 음식 골고루 꼭꼭 씹기 등 건강한 생활습관형성과 안전 등에 관한 내용들이 여러분의 안전한 학교생활과 평생건강의 밑거름이 될 수 있기를 기대해 봅니다.



식사 후 양치질 하기



1830 손씻기!
 (하루에8번30초이상)



- ◎ 물을 자주 마시기
- ◎ 아침밥 꼭 먹기
- ◎ 야채, 과일 먹기



- ◎ 미세먼지가 있는 날은 실외 활동을 피하기
- ◎ 외출시 마스크 사용.

학교 응급환자 처리 절차

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우 교과부 『학교응급의료관리체계』 매뉴얼(2011)에 의거 다음과 같이 처리합니다.

- ❖ 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 이송합니다.
- ❖ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황: 119 구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

감염병으로 인한 등교중지



①담임선생님께
연락

② 반드시
병원진료

③ 가정에서격리치료
(등교중지실시)

※ 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료확인서를 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다.

▶ 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때 까지 (발진 하루 전~7일간)
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀모양의 흰점	열이 내리고서 3일이 지날 때까지 (발진 발생 전 4일전~발진 후 5일까지)
풍진	가벼운 감기증상, 발열, 발진	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진이 나오기 1주일 전~발진 후 4일간)
결핵	피곤함, 기침, 체중감소, 식은땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성 결막염	충혈, 눈부심, 안구통증	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
독감 (인플루엔자)	고열, 기침, 구토, 두통 등	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
성홍열	발열, 딸기모양의 혀	모든 증상이 없어질 때까지

보건실 이용 안내

- 보건실은 여러분이 건강하도록 교육하고 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강 상담이 필요한 경우 이용하는 곳입니다.
- ❖ 응급의 경우를 제외하고 담임 선생님의 허락을 받고 방문합니다.
- ❖ 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- ❖ 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생 혼자 방문합니다.
- ❖ 보건실의 요양시간은 1시간을 원칙으로 하며 증상호전이 없으면 병원진료나 가정안정을 합니다.

성폭력 성희롱 예방

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 **차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
5. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
6. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.

※ 성범죄자조회 알림e : www.sexoffender.go.kr

성 고충상담창구 운영 안내

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

비만 예방

비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 **지방이 지나치게 많이 쌓인 상태**를 말합니다. 즉, 열량 섭취량보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- 아침식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.

청소년 흡연의 피해

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수 되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다. 16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입게 됩니다.

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 청소년 비행과 범죄에 빠질 위험이 증가 합니다.
4. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
5. 발암물질에 의한 유전자가 손상 받습니다.
6. 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
7. 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
8. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

미세먼지와 건강

1. 미세먼지 많은 날 건강수칙

- 창문을 닫고 되도록 실외공기 차단
- 학교에서는 실외 활동 자제
- 외출 시에는 마스크(황사마스크) 착용
- 물 자주 마시기
- 세면을 자주하고, 흐르는 물에 눈, 코를 자주 세척
- 빨래는 실내에서 건조

2. 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청

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

3. 미세먼지 왜 조심해야 하나요?

- 미세먼지는 먼지핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨붙은 것으로 입자가 작을수록 유해합니다.
- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다.
- 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.