



★ 3월 보건소식 ★

입학과 진급을 축하합니다.

1학년의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아가합니다. **초등학교 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 보건소식지를 통하여 건강 관리에 대한 계획을 세우고, 이를 실생활에 적용하여 건강습관을 실천하는 효문 어린이가 됩시다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치: 2층
2. 보건실 이용대상: 학생과 교직원
3. 보건실에서 하는 일: 응급처치, 외상 등의 처치, 건강요주 의사 건강관리, 보건(성)교육, 건강상담 등
4. 보건실 이용안내
 - 몸이 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님께 말씀드리고 보건실을 방문합니다.
 - 아픈 부위와 증상을 보건선생님께 자세히 이야기 하고 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건 선생님께 반드시 알립니다.
 - 침상안정은 특별한 경우를 제외하고 1시간 이내입니다. 안정 후에도 나아지지 않으면 보호자 동행하 병원진료나 가정에서 안정합니다.
 - 보건실에서는 아픈 친구를 위해 조용히 하고, 아픈 친구의 안정을 위해 한 명씩 옵니다.

3-4월 보건 일정

1. 학생응급상황 안내 및 학생 건강조사서 발송 및 취합
2. 전학년 키,몸무게 측정: 3월 24일~ 3월 28일
3. 2,3,5,6학년 소변검사: 4월 3일 (목) 오전
4. 2,3,5,6학년 구강검진: 4월 10일 (목) 오전
5. 1학기 동안 1,2,3,4,6학년 보건교육을 실시합니다.
6. 1학년은 입학 전 예방접종을 빠뜨렸는지 확인하시고 접종을 완료해야 합니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

- 새로운 환경에 적응해가는 과정에서 잦은 두통, 복통 등 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들의 이야기를 많이 들어주시고 비타민이 풍부한 과일 섭취, 충분한 휴식을 취할 수 있도록 해주세요.

3월은 기본 위생 습관 지도가 필요한 시기입니다.

손을 언제 씻어야 하나요?



- 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초!
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히 닦아요!

1. 화장실에서 나올 때
2. 외출에서 돌아온 직후
3. 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
4. 반려동물을 만진 후
5. 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
6. 스마트폰, 컴퓨터를 사용하고 돈을 만진 후

학령기 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지 기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥·구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
백일해	상기도 감염, 발작성 기침, 구토	항생제 투여 후 5일까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑 부종, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(증상 발생 후 5일까지)
인플루엔자 (독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나 19	발열(37.5도이상) 인후통, 근육통	증상이 사라진 다음날부터 등교가능

● 감염병(법정 감염병)에 걸렸다면?

1. 감염병이 의심되면 학교 등교하지 않고 담임선생님께 연락 후 병원에 갑니다.
2. 병원에서 확인받은 “병명, 전염여부, 등교중지기간”이 기록된 소견서(진료확인서, 입원확인서 등)를 완치 후 담임선생님께 제출하면 감염병으로 결석한 기간은 출석으로 인정됩니다.

학교 응급 절차 관리 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

- ◆ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- ◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
- ◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

※근거: 응급의료에 관한 법률 제3조, 제5조의2, 학교보건법 제12조)

미세먼지로부터 나를 지키는 방법

● 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

● 미세먼지가 많은 날은 어떻게 해야 하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

부모님과 함께 하는 성희롱, 성폭력 예방교육

1. 솔직하고 자상하게 설명합니다. 얼버무리거나 당황하지 말고 아이 얼굴을 바라보며 사실을 진지하게 설명해 줍니다. 성이란 소중한 아름다운 것이며 잘 가꾸고 지켜야 하는 것임을 강조해야 합니다.



2. 정확한 용어를 사용하여 설명합니다. 고추보다 ‘음경’, 찌찌보다 ‘유방’, 아기 나오는 길보다 ‘질’ 등 해부, 생리학적 용어를 사용하면 진지한 느낌을 주어 설명하기도 쉽습니다. 잘 설명할 수 없는 것인 경우 솔직히 설명하기가 어렵다고 얘기하고, 알아본 후에 알려주겠다고 약속합니다. 물론 약속은 꼭 지켜야 합니다. 성교육 관련 책이나 TV프로그램을 함께 보는 것도 좋은 방법입니다.

3. 성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현하도록 가정에서도 교육시켜 주세요.

성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 성고충 상담창구(보건실)에 설치하여 운영하고 있습니다.

2025. 3. 4.

전주효문초등학교장