



# 효문 교육 통신

교무실: 221-6834

행정실: 221-6836

담당: 보건

(우 55085) 전주시 완산구 거마평로 105 [www.hyomoon.es.kr/](http://www.hyomoon.es.kr/)

## ★ 3월 보건소식 ★

### 보건실 이용안내

1. 보건실 위치: 2층
2. 보건실 이용대상: 전교생 및 전교직원
3. 보건실에서 하는 일: 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강요주의자 건강관리, 보건(성)교육, 성폭력 상담 등
4. **보건실 이용방법**
  - 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때 **담당선생님의 허락을 받고** 옵니다.
  - 궁금한 것이 있거나 고민이 있을 때도 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

### 3~4월 일정

1. 학생 건강조사서 발송 및 취합
2. **2,3,5,6학년 소변검사: 4월6일(목) 오전중**
3. 전학년 키,몸무게 측정: 3월27일~3월31일
4. 1학기동안 1,2,3,4,6학년 보건교육을 실시합니다.
5. **1학년은 취학전 예방접종을 빠뜨렸는지 확인하시고** 접종을 완료해야 합니다.

### HPV 국가예방접종 지원사업 안내

1. HPV란? 사람유두종바이러스
2. HPV 예방접종 지원대상
  - : 만12-17세 여성 청소년(2005.1.1.~2011.12.31.)
  - 만18-25세 저소득층 여성(1996.1.1.~2004.12.31.)
3. 지원내용 : HPV 예방접종(총2~3회)
4. 접종기관: 지정의료기관\*\* 및 보건소\*\*\*
  - \*\*지정의료기관은 예방접종도우미 누리집에서 검색 가능 (<https://nip.kdca.go.kr/>)
  - \*\*\* 지자체 상황에 따라 일부 보건소에서는 예방접종이 불가능할 수 있으니 보건소 방문 전 확인 필요

### 여성청소년 생리용품 지원사업 안내

1. 지원대상: 저소득층\* 만 9세~24세 (1999년~2014년생) 여성청소년
  - \*「국민기초생활보장법」에 따른 생계·의료·주거·교육 급여 수급 또는 법정차상위계층, 「한부모가족지원법」에 따른 지원 대상
2. 지원내용: 생리용품을 구매할 수 있는 바우처 (연 최대 156,000원)
  - ※ 바우처는 신청한 월부터 지원됨(월 13,000원 기준)
3. 신청기간: 2023년 1월 ~ 12월
4. 문의: 주소지 읍·면·동 주민센터, 한국사회보장정보원 콜센터(☎1566-3232)

### 코로나19예방을 위한 개인방역 5대 중요수칙

1. 코로나19 예방접종 동참하기
2. 사람이 많고 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기
3. 30초 비누로 손씻기, 기침은 옷소매에
4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
5. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화



## 황사, 미세먼지 예방

미세먼지가 우리의 건강을 위협하고 있습니다.  
미세먼지는 특히 호흡하는 모든 기관에 악영향을 줍니다.  
황사까지 빈번히 오게 되는 봄철 건강을 위해 미세먼지 예보를 미리 확인하시기 바랍니다.

### 1. 미세먼지 예보 사이트 안내

- 스마트폰에서 '우리동네대기정보' 앱 설치

### 2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지는 먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을수록 해롭습니다.

(1급 발암물질)

- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 높입니다.
- 특히 노약자, 어린이, 호흡기 질환자, 심폐질환자 등에게 피해가 큼.

### 3. 황사나 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- ▶ 창문을 닫고 실외공기 유입을 차단
- ▶ 학교는 실외활동 자제, 주의보 시에는 실외활동 금지 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 특히 유의
- ▶ 외출 시에는 마스크(황사마스크)착용 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제 어린이·노약자·호흡기 및 심폐질환자는 실외활동 자제
- ▶ 물 자주 마시기
- ▶ 귀가 후 손발 씻기
- ▶ 빨래는 실내에서 건조, 물걸레 사용하여 청소

## 황사 대비! 올바른 마스크 사용법



마스크가 오염되었을 때 사용하지 마세요

세탁해서 재사용하지 마세요

피그리트거나 변형시키지 마세요



착용 후 마스크 걸면은 만지지 마세요 휴지나 손수건을 넣고 착용하지 마세요 반드시 식약청 허가제품을 사용하세요

## 금연을 유도하는 대화법!!!

‘흡연은 악이다’ 보다는 ‘금연은 선이다’ 를 강조하는 대화방법을 사용해 보십시오.

- 1) 자녀의 행동을 규제할 필요가 있을 때는 ‘바람’의 형식보다는 단호하게 직접적으로 대화한다.

- 엄마는 네가 담배를 끊었으면 좋겠다. (X)
- 네 건강을 위해서 담배를 끊자. 엄마가 도와줄게. (O)

- 2) 자녀의 입장을 고려하고 이해한다는 표현과 함께 부모가 원하는 행동을 구체적으로 표현한다.

- 무조건 끊어. 알았어? (X)
- 학교에서 친구들과 어울리다 보면 담배 유혹을 뿌리치기 어렵겠지만, 엄마 아빠는 네가 담배를 끊어야 한다고 생각해. 그래서 당분간은 학교가 끝나면 바로 집으로 오도록 하거라. (O)

- 3) 협박보다는 자녀의 흡연으로 인해 부모가 실제로 느끼는 느낌을 가지고 대화한다.

- 그렇게 담배 피우려면 앞으로 학교 다니지 마! (X)
- 담배를 계속 끊지 못하면 앞으로 너의 건강에 대해서 엄마, 아빠는 굉장히 걱정이 되고 염려스럽다. 그래서 네가 담배를 끊을 수 있도록 금연 교실에 데리고 가야겠다. (O)

- 4) ‘너는 할 수 있어’ 라고 용기를 준다.

- 너 엄마 말이 말 같지 않지? 도대체 담배도 하나 제대로 못 끊는 애가 앞으로 무엇을 하겠니? 한심스럽다, 한심스러워! (X)
- 담배를 끊는다는 것이 힘든 일이라는 걸 아빠도 잘 안다. 그렇지만, 아빠는 네가 해낼 수 있으리라 믿는다. 그전에도 넌 초조하면 손톱을 깨물던 버릇을 고쳤잖니. (O)

2023. 3. 7.

전주효문초등학교장