



★ 3월 보건소식 ★

입학과 진급을 축하합니다!

1학년 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아갑니다. **어린 시절의 건강 습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치: 2층
2. 보건실 이용대상: 학생과 교직원
3. 보건실에서 하는 일: 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강요주의자 건강관리, 보건(성)교육, 성폭력 상담 등
4. **보건실 이용 주의사항**
 - 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님께 말씀드리고 보건실을 방문합니다.
 - 아픈 부위와 증상을 보건선생님께 자세히 이야기 하고 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
 - 침상안정은 특별한 경우를 제외하고 1시간 이내입니다. 안정 후에도 나아지지 않으면 보호자 동행하에 병원진료나 가정에서 안정합니다.

3-4월 일정

1. 학생응급상황 안내 및 학생 건강조사서 발송 및 취합
2. **2,3,5,6학년 구강검사: 4월3일(수) 오전 중**
3. **2,3,5,6학년 소변검사: 4월4일(목) 오전 중**
4. 전학년 키,몸무게 측정: 3월25일~3월29일
5. 1학기 동안 1,2,3,4,6학년 보건교육을 실시합니다.
6. **1학년은 입학 전 예방접종을 빠뜨렸는지 확인하시고** 접종을 완료해야 합니다.

건강한 학교 생활을 위한 습관

■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 **감염성 질환의 70%** 이상을 예방할 수 있어요.

〈손을 언제 씻어야 하나요?〉

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.
흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 모아

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손목 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손목 밑을 깨끗하게 하세요

■ 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기, 내 몸 내가 지키기(유괴 및 성폭력 예방)

■ 인플루엔자(독감) 및 호흡기질환 예방

- ① 인플루엔자 백신을 접종한다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생 수칙을 잘 지킨다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 **기침 에티켓**을 지킨다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **마스크**를 착용한다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 **의사의 진료**를 받는다.



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)

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 황사마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ④ 실내공기 정화 및 습도를 높인다. (50~60%)
- ⑤ 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻는다.
- ⑥ 수시로 철저하게 손을 씻는다.
- ⑦ 바깥활동을 피하고, 교실 창문을 꼭 닫습니다.

〈황사대비 올바른 마스크 착용법〉



마스크가 오염되었을 때 사용하지 마세요

세탁해서 재사용하지 마세요

피크리트리거나 변형시키지 마세요



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

약물 오남용 예방교육



초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품 복용시킬 땐 이상반응에 주의합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며

안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

◆ 약물의 올바른 사용법

의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료 목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

부모님과 함께 하는 성교육

1. 성교육의 올바른 의미를 알아봅니다.

성교육은 남녀의 성에 대한 지식과 임신 및 생리학적 지식만을 가르치고 성에 대한 올바른 태도와 지식을 알려주어 건전한 인격을 형성할 수 있는 인간교육을 말합니다.

2. 초등학교 성교육의 중요성

성에 대한 태도는 학령기 초에 형성되어 평생 동안 지속되므로 이 시기에 적절한 성교육을 통해 성에 대한 올바른 태도를 형성하도록 도와주어야 합니다.

3. 가정에서 아이들은 어떻게 지도해주세요.

대부분의 어린이들은 어른의 말을 따르는 것이 옳은 일이라고 생각합니다. 그러나 어른의 말이라도 무조건 들어야 하는 것이 아니라 자신이 옳지 않다고 생각하는 일, 기분 좋지 않은 느낌이 드는 것은 부모님이나 선생님이더라도 단호히 거부하도록 가르쳐야 합니다.

4. 성희롱, 성폭력 예방

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

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

2024. 3. 6.

전주효문초등학교장