



함께 꿈꾸며
배움이 삶이 되는 교육

이리남교육통신

현장체험학습 대비 건강관리 및
성폭력예방 안내

제203-97호

교무실: 063-851-1413
행정실: 063-843-1060

학부모님, 안녕하십니까?

우리 학교 학생들이 즐거운 현장체험학습을 떠나게 되었습니다. 이에 앞서 몇 가지 사항을 알려드리오니 잊지 말고 잘 지켜서 안전하고 보람된 현장체험학습이 되도록 가정에서도 지도하여 주시기 바랍니다.

1. 꼭 기억하세요.!

1. 학교를 출발해서 돌아올 때까지 담임 선생님의 지도를 따릅니다. 개인행동 절대 금지!!!
2. 멀미 예방을 위하여 전날 수면을 충분히 취하고, 당일 아침 소화가 잘되는 음식으로 가볍게 먹습니다.
☞ 버스 탈 때마다 멀미하는 아동은 【가정에서 최소 출발 30분 ~ 1시간 전에 멀미약을 먹고 등교】합니다.
☞ 멀미약은 개인상비약으로 가정에서 준비하며, 개인의 건강상태에 따라 부작용이 있을 수 있으니 반드시 약사와 상담 후 사용합니다.
3. 공중화장실은 담임선생님께 이야기한 후 여럿이 같이 갑니다.

2. 질병예방 등 건강관리

1. 현재 몸이 아픈 학생은 미리 병원 진료를 받아 질병에 대처할 수 있도록 합니다.
☞ 코로나19 등 호흡기 질병 증상이 있거나, 몸이 아프거나 주의가 필요한 학생은 현장체험학습 실시 전에 미리 담임선생님께 알려 상의합니다. (☞ 사전 병원진료 또는 증상 심할 시 가정학습 등 실시)
2. 평소 신체가 허약한 학생은 체험활동을 무리하지 않도록 담임선생님께 미리 말씀드립니다.
3. 현장체험학습 중 몸이 아프거나 다쳤을 때는 즉시 담임선생님께 알립니다.
4. 식사 전 및 수련활동 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻고 지정된 물(개인 지참 물)만 먹습니다.
5. 음식에 대한 알레르기 있는 아동은 유발음식은 먹지 않으며, 의심 시 담임선생님께 문의 후 먹습니다.

3. 성희롱 및 성폭력 등 성범죄 예방

1. 친구 사이에 바른 언어를 사용하고 서로의 의견을 존중하고 경청한다.
☞ 오해할 수 있는 신체 접촉은 피하고, 친구의 몸을 함부로 건드리거나 만지지 않습니다.
2. 휴대폰으로 자는 친구들 사진을 몰래 찍어 단체방에 올리는 등의 디지털 성범죄에 유의한다.
3. 서로의 신체에 대해 놀리거나 싫어하는 별명 부르기(지속적인 경우 성희롱에 해당될 수 있음: 학교폭력에 해당)
4. 누군가 자기 몸을 만지거나 싫은 말과 행동을 할 때는 소리를 크게 질러 주변에 도움을 청한다.

4. 응급처치 방법, 심폐소생술, 미세먼지 기본 건강수칙

♣ 응급처치란?

다친 사람이나 급성질환자에게 사고 현장에서 즉시 취하는 임시조치로 119 신고부터 부상이나 질병을 의학적 처치 없이도 회복될 수 있도록 도와주는 행위입니다.



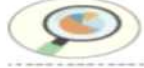

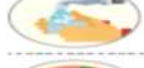



♣ 상황별 응급처치 요령

상황		응급처치 요령 및 주의사항
외상		*상처를 깨끗이 물로 씻은 후 소독한다. 필요 시 거즈나 밴드로 상처를 덮는다.
화상		*흐르는 차가운 수돗물에 20여분간 화상부위를 식힌다. 물집은 터트리지 않는다.
눈 이물		*눈을 천천히 깜박이며 눈물을 통해 이물이 밖으로 나오도록 유도하거나 촉촉한 면봉으로 제거한다. (※눈을 비비지 않도록 하고 눈을 만지기 전 손을 깨끗이 씻는다.)
비출혈		*바르게 앉아서 머리를 약간 앞으로 숙인다. *10분 정도 양쪽 콧잔등을 압박하여 지혈해준다. - 냉찜질 해주면 지혈에 도움이 됨 (※30분간 지혈을 해주어도 코피가 멈추지 않으면 병원 후송)
근골격계	골절	*부러졌다고 생각하는 부위와 굵은 곳을 바로 펴려고 하지 않는다. (※머리 목 또는 척추에 손상 시에는 전문의료진이 도착할 때까지 절대로 움직여서는 안 됨.) *냉찜질 및 골절된 신체 부위를 움직이지 않도록 부목을 대어 고정시킨 후 병원 후송
	염좌	*RICE요법 - 휴식, 얼음찜질, 압박(탄력붕대로 환부고정 or 부목), 거상
	타박상	*냉찜질(※가슴과 배를 심하게 부딪쳤을 경우 내장출혈 등 의심-병원 후송) *머리를 다쳐서 구토, 두통, 복시 증상, 의식소실이 있는 경우 즉시 119 병원 후송
복통	단순 복통	*화장실에 다녀오게 한 후 배를 따뜻하게 하거나 마사지해준다.
	발열 시	*장염이나 충수염(우측 하복부 통증)이 의심 시 병원 후송 (※진통제를 주지 않고, 금식해야 함-충수염 시 수술 필요)
	설사동반	*탈수 예방을 위해 미지근한 물을 천천히 마시게 한 후 안정시킨다.

순 서 심 폐 소 생 술 방 법 (●심정지 이후 4분 이내에 시행)

1 확인 ▶ 어깨를 두드리며 반응을 확인한다. 	2 신고 ▶ 119신고 및 자동심장충격기(AED)를 요청하고 호흡을 확인한다. 	3 압박 ▶ 분당 100~120회로 강하고 빠르게 30회 압박한다. 	4 호흡 ▶ 기도를 열고 가슴이 부풀어 오르도록 2회의 인공호흡을 한다. 	5 반복 ▶ 가슴압박과 인공호흡을 30:2로 119 구급대원이 오기 전까지 반복한다. 	6 AED 자동심장충격기가 도착하면 기계의 지시에 따라 행동한다. 
--	--	--	---	--	---

미세먼지 기본 건강수칙

-  평소 미세먼지 예보를 확인하세요.
-  나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요.
*임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등
-  미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요.
*호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등
-  보건용 마스크를 준비하세요.
-  손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.
-  미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.
-  물을 충분히 섭취하세요.
-  비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.