

학생 건강검사 안내

학생들은 학교보건법 제7조 및 개정된 학교건강검사규칙에 따라 건강검진 지정 의료기관에서 정해진 항목에 대하여 검사를 받으며 검진비용은 학교가 부담합니다.

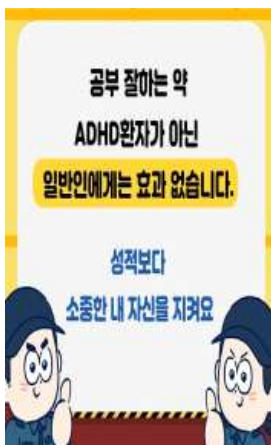
대상학년 및 검사종류	검진일시
1,4학년 건강검사	2023. 5. 25.(목) 09:00~
3,5학년 구강검사	2023. 6. 15.(목) 예정
2,6학년 구강검사	2023. 6. 16.(금) 예정

- ◆ 검진기관: ○○○○ 내과
- ◆ 검진방법: 검진기관 단체 방문 검진

◆ 검진 전 유의사항

1. 검사 결과에 영향을 줄 수 있는 심한 운동은 2~3일 전부터 하지 않습니다.(1,4학년)
2. 검진 전날 저녁 식사는 오후 9시 이전에 마치고 그 이후에는 일체 금식하며, 검사 당일 아침 식사는 물론 물, 커피, 껌, 주스 등을 먹지 않도록 합니다. 혈액검사를 위해 공복상태를 유지하고 등교합니다. (4학년 비만 해당 학생)
3. 월경(생리)중인 학생은 건강검사 당일 소변검사는 하지 않습니다. 추후 받도록 합니다.
4. 사전에 건강검진기관에서 배부되는 문진표는 인적사항 등 모든 내용을 빠짐없이 작성하여 제출합니다.

올바른 약 복용하기



엡폭스 예방 및 행동수칙 안내

2023. 2. 22. 질병관리청

엡폭스 예방 및 행동수칙

대국민용

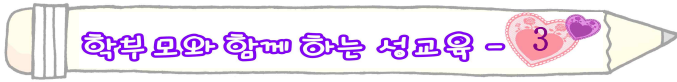
- 엡폭스 예방수칙**
 - 손 씻기 등 개인적인 위생 수칙 준수
* 의심증상자 접촉 후 비누와 물 사용 손씻기 또는 알코올 성분 손 소독제 사용
 - 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
 - 엡폭스 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가
 - 엡폭스 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등) 접촉 삼가
 - 엡폭스 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용
 - 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의
 - 아프리카 수입 야생동물 및 반려동물 접촉 주의
- 엡폭스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령**
 - 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
 - 엡폭스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가
* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
 - 철저한 손위생 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 개인보호구 사용
* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
 - 의심증상자의 쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리
* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 분리 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
 - 애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가

고농도 미세먼지 대응 요령

1. 외출은 가급적 자제하기
 - 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화
2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기
 - ※어린이와 폐기능 질환자 등은 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용
3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
 - 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
 - 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
4. 외출 후 깨끗이 씻기
 - 샤워하고, 특히 필수적으로 손발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치하기
5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
 - 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동 (공기청정기 필터 주기적 점검교체)



최근에는 성폭력 예방교육을 성 인권교육에 기반하여 실시하고 있습니다. '성 인권'이란 인간이 성적 주체로서의 자신의 삶을 향유 할 수 있는 권리를 말합니다. 가정에서도 성 인권 교육을 통해 성적 주체로서 개인의 존엄성을 높이며 타인을 침해하지 않고 함께 살아가는 존중과 배려의 자세를 함양할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

1) 건강하고 모범적인 **경계** 알려주기

- 각 개인은 사적인 경계를 보호받을 권리가 있음을 알려주고, 자신의 경계가 소중한 만큼 타인의 경계를 함부로 침범하지 않도록 합니다.

2) 공부하고 가르치는 **모범적인 모습** 보여주기

- 아동의 발달단계와 성에 대한 고민 성에 대한 궁금증 등 아동의 성 인식에 대해 알고, 그 지식을 이해하기 쉽도록 가르치며 부모가 먼저 모범적인 모습을 보여줘야 합니다.

3) '**성적 자기결정권**'과 '**성적 동의**'에 대해 알려주기

- '성적 자기결정권'은 성적인 행동을 자신이 결정한다는 인간의 기본권리이며, '성적 동의'는 성적인 접촉, 행동에서 꼭 필요한 상대방의 동의를 말하며, 동의가 없다면 그 행동은 성폭력이 될 수 있으며, 상대방의 침묵은 동의가 아니라는 사실을 알려줍니다.

4) 일상 속에서 **자유롭게 자기를 표현** 할 수 있는 분위기를 형성하고, '**NO**'가 **존중**되는 경험을 느끼게 해주기

5) 성인지적 통합교육을 통한 **존중과 배려** 가르치기

- 나와 다른 성에 대한 올바른 이해를 통해 차이를 자연스럽게 수용하고 존중하며, 평등한 관계 형성에 초점을 두기 때문에 가정폭력·성폭력·성희롱·성매매를 예방할 수 있습니다.

(출처)교사·학부모를 위한 성폭력 예방 가이드북(인천광역시교육청)



5월 31일, 세계 금연의 날



5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 "세계 금연의 날"입니다. 청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배 연기로

인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 흡연자는 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에

성공하시기 바랍니다.

<담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?>

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① 강한 중독, 혈관수축 - 니코틴
- ② 암을 일으키는 담배진 - 타르
- ③ 산소부족, 뇌기능저하 - 일산화탄소
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경 호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.

<간접흡연이 청소년에게 미치는 영향>

- ① 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인 보다 더 큰 손상을 입는다.
- ② 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ③ 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- ④ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ⑤ 폐암 발생률이 2배 높다.
- ⑥ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.



<청소년 흡연이 왜 더 나쁜가요?>

 담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 사망	 더 빨리 노화됩니다.	 각종 암의 발생률이 3배나 높으며,
 폐암의 발생률은 18배	 심장질환으로 사망할 확률은 3배	 그 외에도 여러 가지 성인병을 앓게 됩니다.

<5월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회 등>