

청 명 교 육 통 신	행복한 동행으로 꿈을 키우는 청명교육	발행 청명초등학교
	2024학년도 3월 보건 소식	전 화 ( 교 무 실 ) 063)221-9032

학부모님께! 안녕하세요?

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다.

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 축하합니다. 보건소식지는 우리 어린이들과 가족들의 건강증진을 위해 매월 가정으로 발송합니다. **어린이 시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로, **건강한 청명초 어린이**가 되도록 합시다.



## 건강한 생활을 위한 습관

### ■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 해도

**감염성 질환의 70%** 이상을 예방할 수 있어요.

〈손을 언제 씻어야 하나요?〉

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식물을 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!



### ■ 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)



## 독감 및 호흡기질환 예방법

- ① 인플루엔자 백신을 접종합니다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생 수칙을 잘 지킵니다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킵니다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있으면 바로 병원 진료를 받습니다.



## 학교 응급 관리 절차 안내

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

### ⚡ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우

- ▶ 보호자에게 연락하여, 보호자가 동행하여 병원진료를 받습니다.

(보호자에게 신속하게 연락이 되도록, 자녀에게 연락이 가능한 전화번호를 알려주세요)

### ⚡ 위급하다고 판단되는 경우

- ▶ 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 후송합니다.

### ⚡ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 시

- ▶ 학교에서 119구조대에 연락, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속하게 후송합니다.

※근거:

교육부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼 (2024)



## 감염병으로 인한 등교중지 안내

학교보건법 제 8조에 의거, 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심 또는 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에게 대하여 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

- ① 담임선생님께 유선(전화)으로 연락
- ② 반드시 병원진료 실시
- ③ 가정에서 격리치료 (등교중지 실시)

✿ 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.

✿ 아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는 가까운 병원에서 예방접종을 받아 가급적 질병에 걸리지 않도록 하시기 바랍니다.(특히 수두, A형간염, 인플루엔자)

✿ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 [의사소견서](#)를 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다.(출석인정)

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>



## 부모님과 함께하는 성교육

### 1. 성교육의 올바른 의미를 알아봅시다.

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

### 2. 초등학교 성교육의 중요성

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

### 3. 가정에서 이렇게 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 선생님이라도 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 합니다.**

## 성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 돕는 성고충 상담창구를 **보건실**에 설치하여 운영하고 있습니다.



## 황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

### ✿ 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

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

### ✿ 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?



장시간  
실외활동 자제



외출시  
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴  
깨끗이 씻기



충분한  
수분섭취



과일, 채소 등  
충분히 씻어 먹기



창문  
닫기



## 우리 학교는 금연구역!



2015년부터, 우리나라의 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '**금연구역**'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연을 하면 과태료가 부과되며 전자담배도 과태료가 적용됩니다.

<출처 참여보건연구회>