

3월 보건소식지



보건실 이용 안내

● 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 건강과 관련된 **고민이 있거나 궁금한 것**을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.

● 보건실을 안전하게 이용할 수 있도록 다음 내용을 지켜주세요!

- 몸이 아프면 우선 담임선생님께 허락을 받습니다.
- 보건선생님께 아픈 곳을 자세히 이야기합니다.
- 보건선생님이 수업이나 출장 등으로 보건실에 없을 때에는 담임선생님이나 교무실의 다른 선생님의 도움을 받도록 합니다.



- (키)와 (몸무게)는 쉬는 시간을 이용하여 잹니다.

3월 24일은 결핵예방의 날!

매년 3월 24일은 결핵예방의 날입니다.

왜? 3월24일이야? 왜냐하면 독일의 의사이자 세균학자인 "로베르트 코흐"에 의해 1882년 3월 24일에 '결핵균'이라는 미생물이 결핵의 원인균이라는 것을 밝힌 날이기 때문입니다.

결핵이란? 결핵균 감염에 의해 생기는 호흡기질환이며, 주로 폐에 발생하지만 신체 어느 부위에서도 질환을 일으킬 수 있습니다. 감기에 걸려 2주 이상 기침을 하거나 수면 중 식은 땀, 체중감소 등 증상이 있으면 가까운 보건소나 의료기관의 진료를 꼭! 받아보기를 적극 권합니다. 결핵은 충분한 영양 상태를 유지하며 충분한 휴식, 기침예절, 손 씻기 등 스스로 개인 건강관리를 잘 하는 것이 중요합니다.

• 호흡기 감염병 예방을 위한 <기침 예절>은 이렇게



학령기에 걸리기 쉬운 감염병



감염병이란? ▶ 병원체가 인간이나 동물에 침입하여 증식함으로써 일어나는 병

| 병명 | 초기증상 | 등교중지기간 |
|-----------|-------------------------|--------------------------------------|
| 수두 | 발열과 동시에 발진, 수포 | 모든 발진이 딱지가 될 때까지 |
| 수족구병 | 발열, 발바닥, 구강 내 수포, 궤양 | 수포 발생 후 6일간 또는 가피 형성까지 |
| 유행성 이하선염 | 발열, 귀밑 부어오름, 식욕부진 | 귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지 |
| 유행성 결막염 | 충혈, 안구통증, 눈부심 | 의사가 등교해도 된다는 진단을 할 때까지 |
| 인플루엔자(독감) | 발열(37.8↑), 기침, 콧물, 코 막힘 | 증상발생일로부터 5일 경과하고 해열제 없이 체온 회복 후 2일 뒤 |
| 홍역 | 귀 뒤에서부터 발진, 발열 | 발진 후 5일까지 |

감염병이 의심되면



감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고

담임 선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.

병원진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면

병명과 등교중지 기간이 적힌 의사 소견서를 발급

받고 가정에서 요양합니다. (학원도 가지 말 것!)

→ **진단서 또는 의사소견서는 등교하여**

담임선생님께 제출하면 출석인정 됩니다.

건강한 학교생활을 위한 생활습관



손 씻기는 질병예방의 기본입니다.



아침밥! 어린이에게 특히 중요해요.



어린이들이 아침을 굶게 되면 주의집중력이 떨어지고 학교에서 배가 아픈 요인이 되며, 점심을 소나기식으로 먹게 되어 위장병, 비만의 원인이 됩니다. 특히 탄수화물은 수업활동 향상에도 큰 도움이 됩니다.



잇솔질



칫솔과 치약, 컵을 준비하여, 학교에서도 매일 점심식사 후 양치하는 습관 가지기



안전하게 행동하기



- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 위험한 장난 하지 않기, 친구와 싸우지 않기
- ③ 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기, 내 몸 내가 지키기



- 학부모와 함께 하는 성교육(성폭력예방교육) -

성교육이 왜 필요할까?

성교육은 성의식을 바르게 갖게 하고 성행동을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다.

1. 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육은 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활 습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

2. 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 사람 사이의 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

3. 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성의식과 성윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

4. 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 하며, 존중과 배려를 자연스레 습관화 합니다.

**** 성폭력이란** 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람의 심정이 굴욕감, 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 성희롱의 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

미세먼지 발생 시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시 안경, 마스크, 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 학교생활에서는 체육활동을 피하고, 교실창문을 닫는다.

고농도 미세먼지 발생 시 민감군 질병결석 인정

미세먼지 농도가 '나쁨' 이상일 경우, 기저질환을 가진 민감군 학생의 결석을 질병결석으로 인정(출석인정)할 수 있도록 「학교생활기록 작성 및 관리지침」(교육부 훈령)이 개정되었습니다.

[미세먼지 관련 질병결석 인정조건]

- 1) 관련서류제출: 천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관질환 등 기저질환 보유자는 사전(학년 초 1회)에 전문의사의 진단서 또는 소견서 <미세먼지와 질환과의 관련성 명시>를 학교에 제출
- 2) 고농도 미세먼지 시: 등교 시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상일 때 (에어코리아

<www.airkorea.or.kr> 또는, 우리 동네 대기정보<모바일 앱> 확인)

3) 사전연락: 학부모가 학교에 담임교사에게 사전 (1교시 수업 시작 전)에 연락

홍역, 바로 알아!

올해 초 경기도 소재에서 다수의 홍역환자가 발생하였고, 홍역 유행 국가 여행 중 감염된 사례가 있어, 홍역 질병 정보와 예방 수칙을 안내합니다.



● 홍역 어떤 증상이 있을까요?

- ◆ 발열, 얼굴에서 몸통으로 퍼지는 발진
- ◆ 또한 한번 걸린 후 회복되면 평생 면역을 얻게 되어 다시 걸리지 않습니다.

● 홍역, 어떻게 예방을 할 수 있나요?

- ◆ MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) 백신 2회 예방접종
- ◆ 발열을 동반한 발진 등 홍역 의심증상이 있으면 마스크를 착용하고, 가까운 의료기관에서 진료 받기

● 단체 생활 시 홍역 예방 수칙

- ◆ 손씻기(비누사용, 30초 이상), 기침예절 준수
- ◆ 교내에서 홍역 의심환자가 발생하면 즉시 담임교사에게 알리고, 진료 받기. 확진된 경우 발진 발생 후 4일까지 학교 및 학원에 절대 가지 않도록 함.

- 학부모와 함께 하는 약물오남용 예방교육 -

약물의 올바른 사용법



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

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

◆ 약물의 올바른 사용법

- 의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하며, 약은 반드시 물과 함께 복용(음료수와 함께는 No!)합니다.

- 학부모와 함께 하는 양성평등교육 -

생활 속 성차별 감수성 키우기

“양성 평등이란 좋은 사람, 행복한 개인을 만들려는 생각입니다. 여자는, 혹은 남자는 이래야 한다는 생각을 버리는 것, 그리고 자신을 편안하게 바라보고, 자유롭게 열린 마음으로 나와 다른 사람을 편안하게 받아들이기 위한 생각”입니다.

양성평등은 남자와 여자의 차이를 부정하는 것이 아니라 남자이기 때문에, 여자이기 때문에 갖혀 있는 사람마다의 개성이나 능력, 역할을 자유롭게 열어 주고자 나온 용어입니다.

2019. 3. 22 풍산초등학교장