



꿈·사랑·끼를
키워가는 행복한
소양 어린이

소양교육 3월보건소식

2025-6호

행복한 아이들 학교
Happy-I-School
http://www.jb-soyang.es.kr
문의처 : 243-8006

호흡기 감염 예방수칙

01 예방접종

- 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법

02 적극적인 병원진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- **호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!**

03 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

04 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기

05 적극적으로 마스크 착용

- 호흡기 감염병 의심 증상이 있을 때는 마스크 착용하기

06 기타 방역 수칙

- 실내 소독 : 매일 1회 이상 소독제를 사용하여 실내 소독
- 책걸상, 교탁, 문손잡이, 전등이나 냉난방기 스위치 등
- 실내 환기 : 1일 3회 이상, 매회 10분 이상 실내 환기 실시
- 출입문과 창문을 모두 열어 맞통풍이 되도록 할 것
- 등교할 때 개인 물병이나 물컵을 준비하여 친구와 공유하지 않기

3월 24일은 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 감염병으로 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다.

■ 결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

■ 결핵 치료

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ① 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.

■ 예방법

- ① 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 **마스크를 쓰기**
- ⑤ **2주 이상 기침 지속 시 결핵검사 (병원, 보건소 방문)실시**
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】

학교 응급 관리 절차

「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)

- **응급동의서에 학생의 건강상태를 꼼꼼하게 써서 제출하면 학생의 건강관리에 도움이 됩니다.**

학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때 (발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때
인플루엔자	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때
코로나 19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리관고기간 5일
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심,복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생 후 2주간

☞ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

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

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

마약예방 교육



주의

- ☑ 친구의 유혹, 호기심에 의한 약물 사용에 주의하세요.
- ☑ 개인정보를 함부로 공개하지 않아요.
- ☑ 일상에서 마약이라는 단어와 표현을 사용하지 않아요.



의심

- ☑ 낯선 사람이 주는 음식은 먹지 않아요.
- ☑ 인터넷 상에서 모르는 사람과 대화할 때는 주의해야 해요.



거절

- ☑ 마약과 관련된 권유나 부탁은 반드시 거절해요.

난 건강을 해치는 마약을 하고 싶지 않아



신고

- ☑ 마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고해요.
- ※ 신고인의 인적사항은 비밀로 보장돼요.



성폭력 예방

성폭력 예방을 위해서는 가정과 학교, 사회가 함께 노력해야겠습니다.

- ✿ 성폭력 피해 시는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드립니다.
- ✿ 성폭력 예방법을 역할극으로 연습한다.
- ✿ 시간이 되는 어른은 아동 하교시간엔 하굣길을 돌아봐 주는 것도 성폭력예방에 도움이 됩니다.
(하교시간이 성폭력발생 1위)
- ✿ 학교에서 집에 갈 때 같은 방향 친구와 함께 갑니다.

성고충 상담창구 운영

학생은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생하였을 때는 가장 먼저 **담임선생님이나 부모님께 알려 적절한 도움**을 받으시기 바랍니다. 또한, 학교에는 여러분을 도와주는 성(性)고충상담창구를 보건실에 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 도움을 받으시기 바랍니다.

미세먼지 발생 시 건강관리

🌸 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
닦기

※ 미세먼지와 관련된 기저질환에 대하여

의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 학기초에 사전제출 하면 질병결석 인정됩니다.

건강한 체중관리

성장기 건강체중 관리를 위해서는 무조건 적게 먹기 보다는 **골고루, 알맞게, 제때에** 먹어야 합니다. 지나친 **칼로리 제한이나 특정** 식품만 섭취하는 다이어트는 요요현상을 일으켜 체중 조절을 방해하며, 오히려 영양결핍, 저성장, 거식증이나 폭식증과 같은 섭식장애를 유발하기도 합니다.

건강체중 관리를 위해서는 식습관뿐만 아니라 **신체 활동량**을 늘려주세요! 5~17세 아동·청소년기에는 **중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 한 시간 이상, 고강도 신체활동은 주 3일 이상 실천**해야 합니다.

보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 치료를 받거나 안정을 취하는 곳입니다.

1. 보건실 위치 : 현관 1층

2. 보건실 이용대상 : 학생과 교직원

- 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사
- 요보호 학생 건강관리, 보건교육, 성고충 상담 등

3. 보건실은 이렇게 이용합니다.

- 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님의 허락을 받고 보건실을 방문합니다.
- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
- 침상안정은 특별한 경우를 제외하고는 1시간 이내입니다. 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원 진료나 가정에서 안정합니다.