



내 몸의 건강지킴이~ [나]

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. **어린 시절의 건강 습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

건강한 학교생활을 위한 습관

■ 기본 생활습관 지도가 필요한 시기입니다.

1. 손 씻기-1830(하루에 8번 30초 이상)

올바른 손 씻기를 통해 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요. 수시로 손 씻기를 합니다.

- ◆ 화장실에서 나올 때, 음식물 먹기 전
- ◆ 외출에서 돌아온 직후
- ◆ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ◆ 체육활동이나 전화를 만진 후 등



2. 양치질 잘하기

건강한 치아를 갖기 위해서는 양치질을 습관화하여야 합니다.

■ 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)

학교 응급환자처리 절차 안내

※근거: 교육부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2024) 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

1) 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우

- ▶ 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 보호자 동행하여 병원진료를 받습니다.

(보호자 인계함을 원칙으로 자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)

2) 위급하다고 판단되는 경우

- ▶ 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 후송합니다.

3) 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 시

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



학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 식은땀	치료 시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성 증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자 (독감)	발열(37.8도 이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕 부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생 후 2주간

■ 감염병(법정 감염병)이 의심되면? 등교중지

① 먼저, 담임선생님께 유선(전화)으로 연락

② 반드시 병원진료

③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

※ 개인의 건강상태에 따라 등교중지 기간 및 상황이 변할 수 있습니다.

※ 완치 후 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사 소견서 학교로 제출(출석 인정)**

※ 예방접종을 하지 않은 경우에는 가까운 병·의원에서 접종을 받으시기 바랍니다.

미세먼지 및 황사 발생 시 건강관리

✿ 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨 쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체 변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

- 예보등급: 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 4단계로 구분
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위해한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령

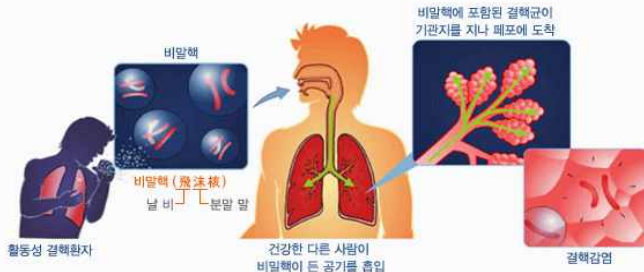
✿ 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야 하나요?



3월24일, 세계 결핵의 날

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 제2급 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



□ 결핵 증상

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

□ 결핵 치료

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ① 결핵치료약은 반드시 결핵 전문의에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- ③ 진단에 따라 6~18개월 이상 약을 매일 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

□ 예방법

- ① 환기 실시(하루 3회 이상 창문 열기) 하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력 강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 **마스크**를 쓰기
- ⑤ 2주 이상 기침 지속 시 **결핵검사(병원 보건소 방문)** 실시
- ⑥ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기

[출처: 결핵관리협회, 질병관리본부]

가정에서 함께하는 양성평등교육

☪ 양성평등교육의 올바른 의미

양성평등교육은 남녀의 성에 대한 지식과 임신 및 생리학적 지식만을 가르치는 것이 아니라 성에 대한 올바른 태도와 지식을 알려주어 건전한 인격을 형성할 수 있는 인간교육을 말합니다.

☪ 초등학교 양성평등교육의 중요성

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

☪ 가정에서 아이들은 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 선생님 이더라도 단호히 거부하도록 가르쳐야 합니다.

☪ 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 때는 성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현하도록 가정에서도 교육시켜 주세요.

♂ 성(性)고충 상담 창구 운영 ♀

본교에서는 학생 및 교직원의 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때 여러분을 도와주는 **성(性)고충 상담 창구**를 운영하고 있으니 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다. (성고충상담실: 보건실)

학교 주변 금연구역 안내

2012년 4월 1일부터 금연구역을 운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연구역으로 지정

모든 유치원 및 초·중·고등학교의 주변 30미터까지 금연구역이 확대 적용(2024.8.17.부터)



담배로부터 아동 청소년의 건강을 위해서 금연구역을 잘 지켜주세요!