



정읍초등학교 · 정이와오비

푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

3월 보건 소식

발행인: 교장 송우섭

편집인: 교감 박경희

역은이: 보건교사 강효정

알림글

- ▶ 보건실은 몸이 아프거나 건강에 대하여 궁금한 점이 있으면 언제든지 치료 및 건강 상담을 할 수 있습니다.
- ▶ 양치도구(칫솔, 치약, 플라스틱 컵)를 준비하여 점심식사 후 꼭 이를 닦도록 합니다.
- ▶ 독감(인플루엔자) 환자가 발생하여 주의가 요구됩니다. 예방수칙을 잘 지키고 의심 증상이 있는 경우에는 병원을 방문하여 신속히 진료를 받도록 합니다.
- ▶ 여성가족부는 법원의 선고로 신상정보 공개·고지 명령을 받은 성범죄자 신상정보를 인터넷 스마트폰 또는 우편고지를 통해 공개하고 있습니다.(인터넷, 핸드폰: ‘성범죄자 알림e’ 검색)
- ▶ 미세먼지로부터 피해를 예방하기 위해 노력합시다. 미세먼지가 심할 때는 외출을 삼가고, 외출 시에는 보건용 마스크를 쓰도록 합니다. 미세먼지 농도 및 예보 확인은 전라북도 실시간 대기 정보시스템, 에어코리아, 우리동네 대기정보(앱)를 통하여 확인 가능합니다.
- ▶ 손 씻기만 잘해도 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 올바른 손 씻기 꼭 실천합니다.
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길수 있습니다. 자연치유력을 기르도록 노력합시다.



3월 건강관리

- ◆ 외출에서 돌아오면 손을 깨끗이 씻습니다. 대부분의 감염병은 “철저한 손씻기” 만으로도 사전예방이 가능합니다.
- ◆ 입었다 벗었다 할 수 있는 겂옷을 입습니다. 아침 등교할 때는 따뜻하게 입고, 기온이 올라가는 낮에는 벗을 수 있는 겂옷을 입습니다.
- ◆ 세끼 거르지 말고 꼭 식사합니다. 특히 아침밥은 꼭 먹고 옵니다. 아침밥은 뇌세포의 에너지 공급원인 포도당을 공급하여 두뇌활동을 촉진합니다.
- ◆ 자신에게 맞는 운동을 선택하여 하루 30분 이상 규칙적으로 꾸준히 운동을 합니다.
- ◆ 충분한 휴식을 취합니다.
- ◆ 집안의 온도는 20℃, 습도는 50~60%를 유지합니다.

【생활 속 호흡기바이러스 개인위생 수칙】

- ◆ 자주 손을 씻고 개인 위생수칙 잘 지키기
- ◆ 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 손수건 등으로 입과 코를 가리고 하는 “기침예절” 준수하기
- ◆ 발열과 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용하기



건강한 치아

초등학교 시기는 유치가 빠지고 영구치가 나는 아주 중요한 이갈이 시기입니다. 올바른 방법으로 이를 잘 닦아 건강한 치아를 평생 갖도록 노력합시다.

- ◆ 건강한 치아를 갖기 위한 약속
 - 식사 후 3분 이내에 3분 동안 올바른 방법으로 이를 닦습니다.
 - 치아에 좋은 음식(열차, 우유, 미역, 채소, 과일 등)을 골고루 먹습니다.
 - 군것질을 줄입니다.
 - 6개월에 한 번씩 치과검진을 받습니다.
- ◆ 유치와 영구치의 교환 시기
 - 제1어금니(그림1번): 6세경
 - 앞니-앞 작은 어금니(그림2~4번): 7~9세경
 - 송곳니(그림5번): 9~11세경
 - 뒤 작은 어금니(그림6번): 12세경
 - 제2어금니(그림7번): 13세경 영구치가 나옴



성희롱·성폭력 예방

- ◆ 주변에 아무도 없는 곳에서 놀지 않습니다.
- ◆ 혼자서 뒷골목이나 어두운 거리를 다니지 않습니다.
- ◆ 공공회장실에는 친구나 어른과 함께 가도록 합니다.
- ◆ 모르는 사람의 차를 얻어 타지 않습니다.
- ◆ 잘 아는 사람이라도 싫은 느낌의 접촉은 “싫어요!” 라고 단호하게 말합니다.
- ◆ 차를 세우고 길을 묻는 사람에게는 잡아 끌 수 있을 만큼 가까이 가지 않습니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 과자나 장난감으로 유인할 때 절대 따라가지 않습니다.
- ◆ 집 전화가 근처에는 급할 때 연락할 수 있는 전화 번호를 적어 놓습니다.
- ◆ 외출 할 때는 부모님이나 주위 어른에게 가는 곳과 돌아오는 시각, 연락처를 미리 말씀드립니다.
- ◆ 성폭력 위기 시 대응방법
 - 될 수 있는 한 빨리 그 자리를 떠나거나 다른 사람에게 도움을 요청합니다. 상대방의 입장보다 나의 안전을 먼저 생각합니다.

※ 아동 성폭력 관련 신고·상담 전화
 ☎ 국번없이 117 : 학교폭력신고센터
 ☎ 1577-1391 : 아동보호전문기관
 ☎ 국번없이 1366 : 여성긴급전화
 ☎ 국번없이 112 : 경찰청



학령기에 걸리기 쉬운 감염병

- ◆ **감염병(법정감염병)에 걸리면...**
 - 병원 진료를 받습니다.
 - 담임선생님께 전화를 합니다.
 - 가정에서 격리치료(등교중지)를 합니다.
 - 의사소견서 또는 진단서를 학교에 나올 때 제출합니다.(출석으로 인정)

감염병	임상 증상	등교중지(격리)기간
수두	피부 발진, 수포 발열, 피로감	모든 수포에 가피가 형성될 때까지
성홍열	미만성구진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염	항생제 치료 시작 후 24시간까지
유행성 이하선염	이하선부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 후 5일까지
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	증상 발생 1일 전부터 5일까지

인플루엔자(독감) 예방

- ◆ 원인: 인플루엔자 바이러스(Influenza A,B,C)
- ◆ 잠복기: 1~4일이며 평균 2일 정도입니다.
- ◆ 전파 : 전염력은 대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5일정도이며 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됩니다.
- ◆ 증상: 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 인후통, 기침, 객담 등의 호흡기 증상을 보이며, 드물게 복통, 구토, 경련 등이 발생합니다.
- ◆ 합병증: 가장 흔한 합병증은 폐렴이며, 노년층이나 만성질환자 등에서 기저질환 악화와 합병증으로 사망할 수 있습니다.
- ◆ 예방
 - 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
 - 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지, 옷깃 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킵니다.
 - 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
 - 예방접종을 받습니다.
 - 평소에 면역력(자연치유력)을 키우도록 노력합니다.
- ◆ 독감이 의심되면
 - 신속하게 병·의원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 합니다.
 - 손 씻기, 기침예절을 지키며, 다른 사람과의 접촉을 자제합니다.
 - 발열과 호흡기증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.

※ 인플루엔자 의심증상 : 38℃ 이상의 발열이 있으면서 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등

응급처치...코피가 날 때

- ◆ 고개를 숙이고 콧볼을 5분에서 10분 이상 엄지와 검지로 세게 누릅니다.
- ◆ 탈지면이나 휴지를 약 2cm 길이로 말아 콧구멍을 막습니다.
- ◆ 얼음주머니를 만들어 코를 집중적으로 마사지 합니다.
- ◆ 계속하여 지혈이 되지 않을 경우 병원을 방문합니다.

