



유아가 중심이 되고 놀이가 살아나는 유치원

장수한사랑유치원
제2024 - 57호

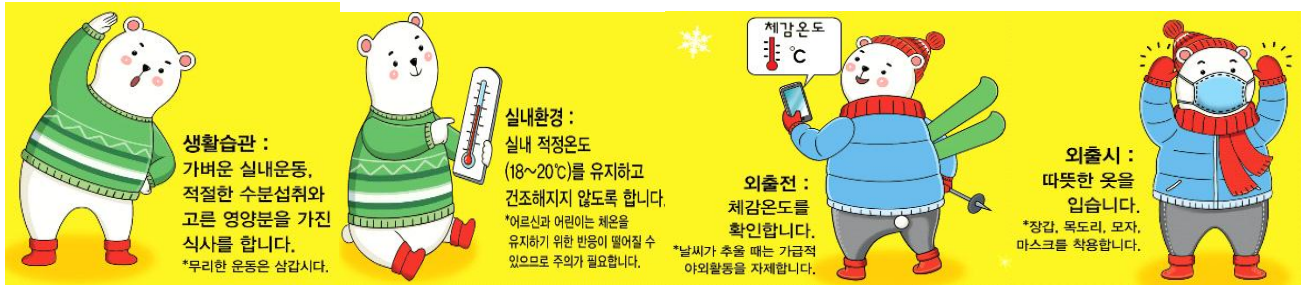
행복하고 건강한 겨울방학 보내기

보건실
☎ 350-8832

학부모님 안녕하세요?

신나고 즐거운 겨울방학이 시작됩니다. 방학은 건강 상태를 점검하고 평소 안 좋았던 곳이 있다면 진료받고 치료받을 수 있는 기회입니다. 우리 함께 알차고 건강한 겨울방학을 만들어 보아요.

건강한 겨울나기



생활습관 :

가벼운 실내운동,
적절한 수분섭취와
고른 영양분을 가진
식사를 합니다.
*무리한 운동은 삼갑니다.

실내환경 :

실내 적정온도
(18~20℃)를 유지하고
건조해지지 않도록 합니다.
*어르신과 어린이는 체온을
유지하기 위한 반증이 떨어질 수
있으므로 주의가 필요합니다.

체감온도

외출전 :
체감온도를
확인합니다.
*날씨가 추울 때는 가급적
아외활동을 자제합니다.

외출시 :

따뜻한 옷을
입습니다.
*장갑, 목도리, 모자,
마스크를 착용합니다.

방학은 건강을 점검할 좋은 기회!

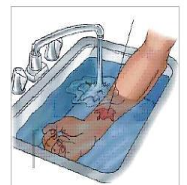
- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ▶ 영유아검진 결과 이상이 있었던 유아는 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받습니다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 정기적으로 치과 검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 떨어진 학생은 안과 검진을 받도록 합니다.
- ▶ **초등학교 입학 3월에 취학 전 예방접종을 확인합니다.(미접종하신 유아는 예방접종하세요)**

접종시기	예방접종 대상 감염병	예방접종 및 접종차수
만4~6세 (초등학생)	디프테리아, 파상풍, 백일해	DTap 5차
	폴리오(소아마비)	IPV 4차
	홍역, 유행성이하선염, 풍진	MMR 2차
	일본뇌염	JE 불활성화 백신4차(또는 약독화 생백신 2차)

※ 예방접종 내역이 전산 내 등록되어 있는 경우, 학교에 <예방접종증명서> 제출은 불필요합니다.

겨울방학 중 안전관리

- ▶ 빙판길 조심 · 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- ▶ 빙판길 위에서 자전거 타지 않기 · 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방
- ▶ 강이나 호수에서 얼음 타고 놀지 않기 · 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!
- ▶ 야외 활동 시에는 적당한 준비운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작.



▶ 화상 시 응급처치

- ① 물집이 생긴 화상(2도~) 또는 중요 부위(얼굴, 목, 서혜부 등)에 생긴 화상은 즉시 열을 식힌 후 최대한 빨리 병원에 방문하여 치료받기
- ② 화상 부위 옷은 빨리 제거(옷을 벗기지 말고 가위로 제거)
- ③ **물집이 터지지 않은 화상:** 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음), 깨끗한 천으로 화상 부위 덮기 **물집이 터진 화상:** 감염 우려로 습윤밴드, 깨끗한 천 등으로 상처 부위 덮은 후 병원 진료받기
- ④ **화상 부위에는 이물질을 바르지 않고 병원 진료받기**

▶ 바이러스성 장염 예방

- ① 노로 바이러스는 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스로 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.
- ② 로타 바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나며 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상으로 사망에 이를 수도 있습니다.
- ③ **개인 위생을 실천하고 음식물을 조리할 때 깨끗이(굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의 등)** 다루는 것이 장염 예방에 도움이 됩니다.

호흡기 감염병 예방을 위한

5대 예방수칙



첫째, 기침예절 실천

- 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- 기침한 후에는 비누로 손씻기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- 2시간 마다, 10분씩 환기
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시
의료기관 방문하여 적절한 진료받기

성폭력 예방 및 3차 흡연 예방 안내

○ 집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

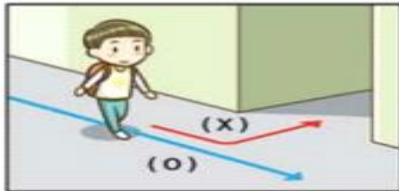


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○ 집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

▶ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 최대한 침착하게 대응하고, 혼자 해결하지 않고 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청합니다.
- 입은 옷처럼 그대로 몸을 씻지 않은 채 증거를 최대한 확보하고, **기관에 신고**합니다.
(112, 여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

3차 흡연이란 (보이지 않는 흡연)

3차 흡연이란 담배의 독성물질이 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지의 표면에 달라붙어 있다가 다른 사람에게 전달되어 피해를 주는 것을 말하며, 흡연했던 차량에 1시간 체류했을 때 **3개 피**의 담배를 피는 것과 같고 흡연 사무실에 8시간을 체류하면 **5개 피**의 담배를 피우는 것과 같습니다. 3차 흡연은 특히 어린이들에게 위험한데 어릴수록 키가 작아 바닥과 가까이에서 생활하고 바닥의 카펫, 소파 등에 유해 물질이 가라앉기가 쉽기 때문입니다.

또한 **임산부들에게 매우 위험**하다는 연구 결과도 밝혀져 있습니다.

외부에서 흡연을 하고 집에 들어갈 때 반드시 옷을 탈탈 털고 **10분 이상** 밖에 서서 몸 외부의 담배 연기를 가능한 지우고 들어가고, 비누로 손을 씻고 집안을 자주 환기시키는 것이 필요합니다.

1차 흡연 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 류마티스 관절염, 궤양
- 폐암, 유방암, 신장암, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래

2차 흡연 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

3차 흡연 옷·벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

2024.12.23.

장수한사랑유치원장