



3월 보건소식

발행일 : 2022년 3월 17 일
발행인 : 교 장 강지영
편집인 : 보건교사 이정원
발행처 : 김제중앙초등학교

보건소식지는 우리 어린이의 건강증진을 위해 매월 발행되는 건강정보지입니다.

건강 상식, 알림판, 계절 건강 지키기, 성교육, 건강한 체중관리, 약물 오·남용 예방 교육 등 알찬 내용을 담아 매월 초 배부되며 학교홈페이지를 통해서도 만날 수 있습니다. 중앙초 어린이와 학부모님의 건강길잡이가 되도록 노력하겠습니다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 후관 1층
2. 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원
3. 보건실에서 하는 일
 - 건강 관련 상담, 응급처치, 보건교육, 성교육, 감염병 예방관리 등
4. 보건실 요양절차
 - ① 몸이 아프면 우선 담임 선생님의 허락을 받은 후 보건실을 방문합니다.
 - ② 보건 선생님께 아픈 곳을 자세히 이야기하며 특히 약 복용 여부는 꼭! 이야기를 합니다.
 - ③ 보건 선생님이 출장 등으로 안 계실 때에는 담임선생님이나 교무실무사 선생님의 도움을 받도록 합니다

감염병 예방과 관리

▶ 학교에서 걸리기 쉬운 감염병의 종류

- 홍역, 수두, 유행성 이하선염, 인플루엔자, 유행성 각결막염 등

▶ 감염성 질환이 의심되면

등교하기 전에 담임 선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 병명과 감염여부 등이 적힌 의사소견서(또는 진료확인서)를 발급 받고 가정에서 요양합니다. 의사소견서(또는 진료확인서)는 완치 후 등교하면서 학교에 제출하면 출석이 인정됩니다.

▶ 코로나19 예방관리

- 평소 예방수칙을 잘 지키고 면역유지를 위한 생활 습관을 실천합니다.
- 가정에서 신속항원키트 검사 시 양성이나 PCR 검사 받았거나, 동거 가족 중 확진자가 있어 코로나19 검사를 받은 경우 (결과 확인시까지) 등교를 할 수 없으므로 학교(담임선생님)에 연락을 합니다.

건강을 위협하는 미세먼지

미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시에 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.

● 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이상 ~ 10 μ m 이하

● 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이하

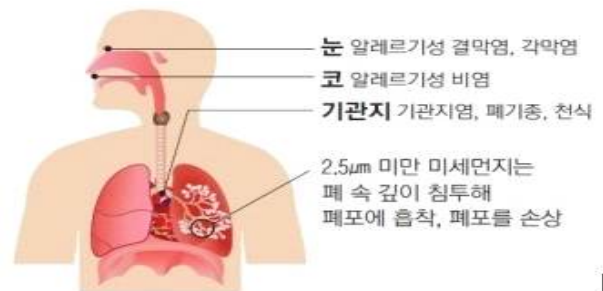
● 미세먼지의 위해성

- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다.

- 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼니다.

● 대기오염 예보제 및 경보제 운영

예보등급	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
초미세먼지	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상
민감군	일상 생활	몸 상태에 따라 유의하여 활동	장시간 또는 무리한 실외 활동 제한	가급적 실내 활동, 실외활동 시 의사와 상의
일반인	일상 생활	일상 생활	장시간 또는 무리한 실외 활동 제한	장시간 또는 무리한 실외 활동 제한



〈미세먼지가 인체에 미치는 영향〉

미세먼지 농도 높은 날 행동요령



성교육의 구체적인 목표는?



성교육은 성의식을 바르게 갖게 하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다.

따라서 학교와 가정의 협력이 필요하며, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.

학교에서는 연간 학년 당 15차시 이상(성폭력 예방 교육 3차시 이상)의 성교육 계획에 의해 관련교과, 창체활동시간, 가정통신문 등을 활용하여 매년 실시하고 있습니다.

1. 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 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, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 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 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

4. 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

■ 성 고충상담창구 운영 안내 ■

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 성(性)고충 상담창구를 보건실에 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

◆ 성희롱, 성고충 상담창구 설치: 보건실

내 몸을 지키기 위한 7계명

1. 모르는 사람은 절대 따라가지 않습니다.
2. 인상 좋고 목소리가 좋거나, 아는 사람이라도 절대 따라가지 않습니다.
* 아동성폭력은 절반이상이 아는 사람에 의해 발생
3. 집에 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
4. 소중한 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
* 내 몸을 만지려고 하면 당당히 거절합니다.
5. 외출 할 때 부모님께 누구와 어디를 가는지 상세히 알려드립니다.
6. 학교 주변 아동지킴이집 위치를 확인하여 도움이 필요할 때 달려갑니다.
7. 위급상황이 닥치면 '도와주세요!'라고 큰소리로 외칩니다.

청소년 음연의 피해

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다. 16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입게 됩니다.

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 청소년 비행과 범죄에 빠질 위험이 증가 합니다.
4. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
5. 발암물질에 의한 유전자가 손상 받습니다.
6. 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
7. 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
8. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.



☞ 2.3.5.6학년 신체발달검사 및 시력검사 :

3.28~4.8 (추후 일정변경 가능)

☞ <건강상태 자가진단> 실시

: 매일 등교 전(오전 8:30까지)

☞ 코로나19 예방을 위한 준비물

: 개인물통, 여유분 마스크, 손수건 또는 휴지