



# 3월 보건신문

## 입학과 진급을 축하합니다!

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다.

보건신문은 우리 어린이들과 선생님, 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 찾아가겠습니다. 어린 시절의 건강습관이 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

손씻기, 양치질하기, 규칙적인 생활, 꾸준한 운동하기 등 건강생활습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.



## 학령기 자주발생하는 감염병

	증상	등교 중지 기간 = 학교(학원) 오지 않아요
수두	발열과 동시에 발진, 수포, 피로감	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진 1일전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피 형성될 때까지
독감 = 인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	환자 상태에 따라 등교중지 =진료소견서 기입된 등교중지 일 수까지 출석인정 가능
유행성결막염	충혈, 안통, 이물감, 눈물, 눈곱, 눈부심, 결막하출혈	발병 후 14일간 전염력 있음 격리없이 개인위생수칙 철저 =진료소견서 기입된 등교중지 일 수까지 출석인정 가능

## ! 전염력이 강한 법정 감염병에 걸리면??

- ☒ 의료기관 방문 진단-출석인정 증빙자료: 진료소견서, 진료확인서 등 받기
- ☒ 담임선생님께 전화로 연락하기
- ☒ 가정에서 격리치료(등교중지), 완치 후 등교할 때 출석인정 증빙서류 제출하기



## 실천해보세요, 올바른 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



### 손바닥

손바닥과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손등

손등과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손가락 사이

손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



### 두 손 모아

손가락을  
마주잡고  
문질러 주세요



### 엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



### 손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고  
문지르며 손톱 밑을  
깨끗하게 하세요



## 건강한 체중 관리

건강한  
식습관

비만  
예방

규칙적인  
신체활동

성장기 건강한 체중관리를 위해서  
무조건 적게 먹기보다 **골고루, 알맞게, 제때에** 먹어야합니다.

건강한 체중관리를 위해서는 신체활동을 늘려주세요.

5~17세 아동청소년기에는  
중강도이상의 유산소 신체활동을 매일 1시간이상,  
고강도 신체 활동은 주 3일이상 실천하는 것이 좋습니다.

