



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 철저히 =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



손목 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손목 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.

