



# “가고 싶은 학교 행복한 교육공동체” 3월 보건소식

제 2016 - 27 호  
발송일 2016. 3. 10.  
발송처 군산푸른솔초  
문의전화 460-1707

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 발행됩니다. 어린 시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활하기, 식사 후 양치질하기, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강을 스스로 지키도록 노력합니다.



## 건강한 학교생활을 위한 습관

※ 기본 위생습관 지도가 필요한 시기입니다.

● **1830 손 씻기**(하루에 8번, 30초 이상)  
손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 해도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있습니다.

- 화장실 사용 후, 음식 먹기 전
- 체육활동 후
- 외출에서 돌아온 직후 등



● **3-3-3 이 닦기**  
(하루 3회, 식후 3분 안에, 3분 동안 닦기)

- 점심식사 후에도 이 닦기를 할 수 있도록 양치 컵과 칫솔, 치약을 준비해 주시기 바랍니다.



● **안전하게 행동하기**

- 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- 위험한 장난 하지 않기, 친구와 싸우지 않기
- 교통법규 지키기, 차 조심하기
- 낯선 사람 따라가지 않기(유괴, 성폭력 예방)

## 봄철 황사 발생 시 건강관리

- 가급적 외출을 피해요.
- 외출 시 안경, 마스크, 긴 소매 옷을 착용해요.
- 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻어요.
- 황사가 묻은 채소, 과일은 잘 씻은 후 먹어요.
- 실내공기 정화 및 습도를 높여요.(50~60%)
- 황사 경보 발생 시 운동장 체육은 피하고 교실의 창문을 닫아 먼지가 들어오지 않도록 해요.



마스크가 오염되었을 땐 사용하지 마세요    세탁해서 재사용하지 마세요    피그리트르거나 변형시키지 마세요



착용 후 마스크 겉면을 만지지 마세요    휴지나 손수건을 넣고 착용하지 마세요    반드시 식약청 허가제품을 사용하세요

## 학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	주요 증상	등교 중지 기간
수두	발열, 수포, 피부 발진	모든 발진이 딱지가 될 때 까지
수족구	발열, 수포성 발진(손, 발, 입 안)	수포발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
홍역	발열, 기침, 발진, 구강점막에 좁쌀 모양의 흰점	발진이 나타난 후 5일까지
풍진	발열과 발진, 림프절 비대	발진이 나타난 후 7일까지
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 피로감	약물치료시작 후 2주까지
유행성 이하선염(볼거리)	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(증상발현 후 9일까지)
뇌수막염	발열, 두통, 구토, 의식저하	입원치료 필요함
유행성 결막염(눈병)	충혈, 눈부심, 안구통증	주요 증상이 사라진 후 2일 경과할 때까지
A형간염	고열, 피로, 구토, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

### ◆ 감염병에 걸리면?

- ① 병원진료    ② 담임선생님께 연락
- ③ 가정격리(등교중지-전염 예방을 위해 학원에도 가지 않기)
- ④ 완치 후 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **※의사 소견서**를 학교로 제출 (출석처리함)

※ 학생의 건강상태에 따라 등교중지 기간은 변화 가능할 수 있음.  
※ 필요한 예방접종은 가까운 병·의원, 보건소에서 받도록 합니다.

## 보건실 이용 방법 안내

보건실은 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳입니다. 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 친구를 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합시다.

- 선생님께 꼭 말씀을 드리고 옵니다.(가능한 쉬는 시간)
- 부축이 필요한 경우가 아니면 혼자서 보건실로 들어옵니다.  
- 함께 온 친구들은 밖에서 기다립니다.
- 보건실에서는 다른 아픈 친구들을 위해 조용히 합니다.
- 집에서 약을 먹고 온 경우는 꼭 얘기를 해야 합니다.
- 건강문제, 성(性)고민에 관한 상담을 할 수 있습니다.

## 자녀 성교육의 중요성

학생들의 행복한 삶을 위해서는 학생들이 성에 대한 올바른 지식과 정보를 통해 바람직한 성가치관과 태도를 갖추도록 성교육이 반드시 이루어져야 합니다. 따라서 학교와 가정이 협력하여 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.



대부분의 부모님들은 초등학교 아이들이 ‘아직은 어리니까’ 아니면 ‘학교에서 가르쳐 주겠지’라고 막연히 생각하시기 쉽습니다. 하지만 성에 대한 태도는 학령기 초에 형성되어 평생 지속되며, 더 놀라운 것은 유아기 때 형성된 성에 대한 인식이 평생 개인의 성 의식과 성 태도를 좌우한다는 것입니다.

아이들에게 성에 대한 좋은 인식을 심어주기 위해서는 가장 먼저 부모님이 성에 대해 올바른 인식과 태도를 갖고, 평소 아이들이 성적인 질문을 할 때 자연스럽게 담담한 태도로 대하며, 정확한 용어로 솔직하고 진지하게 대답해 주셔야 합니다.

부모님의 성에 대한 밝고 건강한 느낌과 기운은 자녀의 성의식을 형성하는 데 긍정적인 효과를 줄 수 있기 때문입니다.

성교육 전문가들은 초등학교시기에 상처받거나 왜곡된 성 의식은 이후에 악영향을 끼칠 수 있는 만큼 조기 성교육이 중요하며, **학교보다 가정에서 먼저 올바른 성교육이 이뤄져야 한다는** 인식을 부모님들께서 갖는 것이 중요하다고 합니다.

학교에서는 학급별 연간 15차시 이상의 학교 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사가 연계하여 관련교과, 창의적 체험활동시간을 활용한 교육, 보건소식지 발송 등을 활용한 지도를 실시하고자 합니다.

## 어린이 성폭력예방교육



- 누가 강제로 데려가려하면 큰 소리로 주위사람들에게 도움을 청하고 사람이 많은 곳으로 뛰어갑니다.
- 놀 때는 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀도록 합니다.
- 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물으면 절대 알려주지 않습니다.

호를 물으면 절대 알려주지 않습니다.

● 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 먼저 보호자에게 전화로 확인하고 허락을 받습니다.

● 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉에는 싫다고 자신의 의사표현을 합니다.

● 호루라기를 가지고 다니며 위급상황엔 호루라기를 불어서 상황을 알리도록 합니다.

● 학교에서 집에 돌아갈 때 같은 방향 친구와 함께 가도록 합니다.

## 성 고충상담창구 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)고충상담창구를 보건실에 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

◆ 성(性) 고충상담창구 설치 : 1층 보건실

## 약물 오 · 남용예방교육



약물이란 질병을 예방하고 치료하거나 신체 기능을 변화시키는 물질(의약품은 치료를 위해 사용하는 약물)을 말합니다. 초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 적절한 약을 선택하고 이상반응에 주의하여야 합니다.

이러한 이유로 우리 학교 보건실에서는 학생들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

때론 “아프다는데 약을 안 준다.”는 오해를 하실 수도 있으나, 학생의 질 좋은 건강관리를 위한 조치라고 이해해 주시길 부탁 말씀 드립니다.

## 척추 건강을 지키는 바른 자세

바른 자세는 척추 및 내부 장기의 기능을 돕고 뼈와 근육이 잘 자라도록 도와줍니다. 또한 체형과 외모를 보기 좋게 하고, 정신을 맑게 하여 학습에 대한 집중력이 증진되도록 도와줍니다.

