



3월 보건소식

<https://school.jbedu.kr/mujuja>

전화)063-322-2419

팩스)063-324-2479



입학과 진급을 축하합니다!

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건 소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아갑니다. **어린시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.



보건실 이용방법

보건선생님과 약속해요

보건실은 여러분이 건강하도록 교육하고, 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 하거나 안정을 취하는 곳입니다. 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합시다.

- ✿ 보건실에 올 때는 선생님께 꼭 말씀을 드립니다.
- ✿ 보건실에선 다른 환자들을 위해 조용히 합니다.
- ✿ 많이 아프면 친구 1명과 같이 오고, 여러명이 우르르 몰려오는 것은 좋지 않습니다.
- ✿ 집에서 약을 먹고 온 경우 꼭 얘기를 합니다.
- ✿ 아픈 곳을 자세히 이야기합니다. 많이 아프지 않으면 쉬는 시간을 이용해 주세요.
- ✿ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 점이 생길 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.

<손을 언제 씻어야 하나요?>

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후



손씻기 365 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!

■ 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기, 내 몸 내가 지키기(유괴 및 성폭력 예방)

■ 인플루엔자(독감) 및 호흡기질환 유의

독감 및 호흡기질환 예방을 위해서는,

- ① 인플루엔자 백신을 접종한다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생수칙을 잘 지킨다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킨다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받는다.



학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 사라졌을 때까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자(독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나 19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리권고기간 5일
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

☞ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 유선(전화)으로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)



- ✿ 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.
- ✿ 아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는 가까운 병원에서 **예방접종**을 받아 가급적 질병에 걸리지 않도록 하시기 바랍니다. (특히, 수두/A형간염/인플루엔자)

✿ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **진료확인서**나 **의사소견서**를 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다. (출석인정)

황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

- ① 가급적 외출을 피한다.
- ② 외출 시는 황사마스크, 긴 소매 옷을 착용한다.
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈을 씻는다.
- ④ 실내공기 정화 및 습도를 높인다. (50~60%)
- ⑤ 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻는다.
- ⑥ 수시로 철저하게 손을 씻는다.
- ⑦ 학교생활에서는 체육활동을 피하고, 교실창문을 꼭 닫습니다.

가정에서의 성교육

1. 솔직하고 자상하게 설명합니다.

얼버무리거나 당황하지 말고 아이 얼굴을 바라보며 사실을 진지하게 설명해 줍니다. 성이란 소중한 아름다운 것이며 잘 가꾸고 지켜야 하는 것임을 강조해야 합니다.

2. 정확한 용어를 사용하여 설명합니다.



고추보다 '음경', 찌찌보다 '유방', 아기 나오는 길보다 '질' 이렇게 해부생리학적 용어를 사용하면 훨씬 진지한 느낌을 주며 설명하기도 쉽습니다. 잘 설명할 수 없는 것은 솔직히 설명하기가 어렵다고 얘기하고, 알아본 후에 알려주겠다고 약속합니다. 물론 약속은 꼭 지켜야 합니다. 성교육 관련 책이나 TV프로그램을 함께 보는 것도 좋은 방법입니다.

3. 성폭력 예방교육은 생활 속에서 이뤄져야 합니다.

: 싫은 느낌이 들 때는 정확히 표현하도록 교육하십시오.

성폭력 예방을 위해서는



성폭력 예방을 위해서는 가정과 학교, 사회가 함께 노력해야겠습니다.

- ✿ 성폭력 피해 시는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드립니다.
- ✿ 성폭력 예방법을 역할극으로 연습한다.
- ✿ 시간이 되는 어른은 아동 하교시간엔 하굣길을 돌아봐주는 것도 성폭력예방에 도움이 됩니다. (하교시간이 성폭력발생 1위)
- ✿ 학교에서 집에 갈 때 같은 방향 친구와 함께 갑니다.

학교응급환자 절차 관리 안내

※근거: 교육부 「학교응급환자절차관리」 매뉴얼(2024)

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.** (자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요.)

▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.



▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행해 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.