



삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/> 교무실 262-2115 원장실 262-1012 행정실 262-3609

12월 보건소식지



12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 활동으로 호흡기질환(코로나19, 독감, 감기 등)을 이겨내는 건강한 겨울을 보내기 바랍니다.

겨울철 건강 관리



- 가벼운 실내운동
- 적절한 수분 섭취
- 영양소 골고루 섭취



- 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)



- 실내 적정온도 유지 (18~20도)
- 건조하지 않도록 하기



- 따뜻한 옷 입기
- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

겨울철 감염병 예방(인플루엔자)



인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방 접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손 씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



인플루엔자(독감) 의심 증상 및 대처 방법

1. 의심증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통) 호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
 - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료를 받습니다.
 - 의심 또는 확진 시 등교중지 합니다.
 - 마스크를 착용합니다.
 - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

겨울철 감염병 예방(마이코플라스마 폐렴)

마이코플라스마 폐렴균 감염증이란

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

1. 마이코플라스마 폐렴균 감염증 주요증상

초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속 됩니다 (보통 3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복되지만, 일부 증증으로 진행되서 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.



2. 마이코플라스마 폐렴균 감염증 감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전파 또는 직접 접촉을 통해 감염될 수 있고 증상 발생 후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

3. 마이코플라스마 폐렴균 감염증 예방수칙



겨울철 응급조치 안전사고 예방

화상 응급처치

1. 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기 식히기
2. 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
3. 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
4. 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 봉대로 감아주기

※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우

동상 응급처치

1. 증상: 추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띠
2. 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 하기
3. 동상 부위는 37~42℃ 따뜻한 물에 20~30분 담그기

옷과 신발은

두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥 면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

걸을 때는

겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 크게 다칠 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다

뼈의 골절상 및 타박상, 인대손상

- 강이나 호수에서 얼음을 타고 놀지 않는다 (얼음이 깨지면 익수사고가능)
- 빙판길 조심, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 눈길이나 미끄러운 길 위에서 자 전거를 타지 않는다.
- 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생을 예방한다.
- 야외활동 시 적당한 운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 뒤 활동한다. (준비활동 필수)

출처: 질병관리청

소중한 나

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 **성적 자기결정권**을 침해하는 모든 성적 행위를 말합니다.

성폭력 피해 시 도움 되는 기관

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117

성폭력은 누구에게나, 그리고 언제 어디서나 발생



자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

상대방을 위한 성 인권교육 (경계 존중)



구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기 엉덩이 툭툭 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기
‘나의 경계 영역’ (우리몸의 경계)	
우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.	

[출처 : 보건교사 넷]

2024년 12월 2일



공립
단설

삼봉유치원장