



삼 봉 유 치 원 교 육 통 신

높이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

5월 보건소식지



5월은 어린이, 부모님, 선생님, 사랑하는 가족들 간에 사랑과 감사를 전하는 가정의 달입니다. 부모님과 선생님은 건강하고 밝게 자라나는 아이, 조금씩 배려할 줄 알고 남을 도와주는 아이, 스스로 건강을 챙기며 안전과 질서에 조금씩 눈 떠가는 아이들이 대견스럽고 고맙습니다. 아이들은 그때그때 적절한 자녀에게 눈길, 말, 행동으로 사랑을 표현해 주시는 부모님과 선생님이 고맙습니다. 항상 주변 사람들에게 관심을 가지고 배려하며 사랑을 잘 표현하고 실천하는 유아들이 되길 바랍니다.

유행성 결막염 예방

- ① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- ② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않는 것이 좋습니다.
- ③ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의의 진료를 받습니다. (전염성 결막염 유무 파악)
- ④ 전염성 눈병에 걸린 유아는 자신은 물론 친구들에게 전염되는 것을 막기 위하여 유치원, 학원은 전염이 없어질 때까지 등원을 중지합니다.

수족구병 및 볼거리 예방

■ 수족구병 예방 및 관리 ■

- ① 현재까지 수족구병에 대해서는 예방 백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법입니다.
- ② 감염예방을 위해서는 올바른 손 씻기 방법을 익히고 이를 생활화하는 등 개인위생을 철저히 하는 것이 중요합니다.
- ③ 수족구병이 의심될 땐 때에는 신속하게 전문 의사의 진료를 받고 타인에게 전염되지 않도록 합니다. (등원중지)

■ 유행성이하선염(볼거리) 예방 및 관리 ■

- ① 볼거리 바이러스에 의해 전파되며, 4~6세 사이에 추가 예방접종을 안 한 경우, 예방접종을 받습니다.
- ② 귀 밑이 붓기 시작한 날부터 5일 또는 붓기가 앓을 때까지 자택 요양을 합니다.
- ③ 환자와 접촉을 피한다. 유치원, 학원은 나가면 안됩니다

식중독 주의하세요

1. 손 씻기: 손은 비누를 사용하여, 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 30초 이상 씻어요.
2. 익혀 먹기: 음식물은 중심부 온도가 74℃, 1분 이상 조리하여 속까지 충분히 익혀 먹어요.
3. 끓여 먹기: 물은 끓여서 마셔요.



5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.



교육 활동이 이루어지는
유치원에서 금연을 하는 것은
당연한 것입니다.

● 담배 연기 속 유해 성분

- ① 강한 중독, 혈관수축 - 니코틴
- ② 암을 일으키는 담배진 - 타르
- ③ 산소부족, 뇌기능 저하 - 일산화탄소
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.

<간접흡연이 소아·청소년에게 미치는 영향>

- ❖ 청소년은 미성숙하므로 뇌세포나 폐, 심장이 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ❖ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ❖ 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- ❖ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장과 발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ❖ 폐암 발생률이 2배 높다.
- ❖ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 저하된다.



심폐소생술 익히기

※ 순서: C-A-B (가슴압박-기도개방-인공호흡)

이는 가슴압박이 중요하기 때문이며 상황이 여의치 않을 때 가슴 압박이라도 확실하게 해 줄 경우 생존율이 높아지고 인공 호흡을 꺼려 심폐소생술을 하지 않는 것을 방지하려는 것입니다.



<의식확인>

<119 구조요청>

<30회 가슴압박>



<2회 인공호흡> <가슴압박과 인공호흡반복> <회복자세>

일본뇌염 주의!

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다.

4월부터 10월까지는 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의 합니다.

(긴팔, 긴 바지 착용 등)



또한 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 생후 12개월, 만 12세 아동은 표준 일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고합니다.



생활 속 면역을 높이는 방법

1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 염증 질환에 취약해집니다.

2. 규칙적으로 운동하기

면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 됩니다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 됩니다.

2024년 5월 3일



공립
단설

삼봉유치원장