



즐거운 배움으로 행복한
성장을 가꾸는 학교

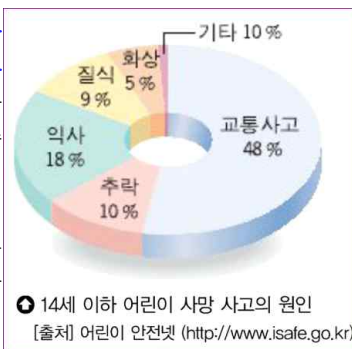
2017년7, 8월 통합호 상하 보건소식

발행일 : 2017.07.03
발행기관 : 상하초등학교
편집 : 보건교사 이다영

본격적인 더위가 시작되며 상하초등학교도 방학이
나가고 있습니다. 이번 보건소식지는 안전한 물놀이
수칙, 감염병 관리방안 등 여름철 및 방학을 대비한
건강소식으로 채워져 있습니다. 개인위생관리와
각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보
냅니다!

안전한 물놀이 수칙

14세 이하 어린이 사망
사고의 원인 2위가 익사
사고입니다. 때문에 안
전한 물놀이 수칙이 중
요합니다.



■ 물놀이는 반드시 부모님과 함께 하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 합니다.

■ 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않습니다.

■ 물 속에 들어가기 전 반드시 준비운동을 합니다.

■ 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힙니다.

(팔→ 다리→ 몸통 순)

■ 물속에서 심한 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대로 들어가지 않습니다.

■ 만약에 사고가 났을 때, 물에 빠진 사람을 발견하면 119에 연락 및 주위에 소리쳐 알리고, 무모한 직접 구조보다는 장대, 튜브 등을 이용한 간접구조를 합니다.

■ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻습니다.

방학 중 건강점검 하기

☆학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었나요?
☆자주 아프거나 불편한 곳이 있었나요?
☆그렇다면 여름방학을 이용하여 진료를 받아보세요

■ 시력검사결과 : 한쪽이라도 0.7 이하인 학생

■ 구강검진결과 : 충치, 부정교합 요교정 학생은 치과에서 치료 및 상담 받기

■ 소변검사결과 : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우

■ 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

7,8월 빈발 감염병 관리방안

감염병	임상 증상	전염 가능 기간	전파 차단을 위한 등교 중지(격리) 기간 ¹⁾²⁾	잠복기 ³⁾	밀접 접촉자 파악	일시적 격리 ⁴⁾	마스크 착용
제백	발열, 전신 피로감, 식은땀, 감소	약물 치료 시작 후 2주까지	약물 치료 시작 후 2주까지	수년까지 가능 (50% 2년 이내)	○	○	○
수두	미만성 구진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염	항생제 치료 시작 후 24시간까지	항생제 치료 시작 후 24시간까지	1-3일	○	○	○
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	수포가 생기기 1-2일 전부터 모든 수포에 가피가 형성될 때까지	모든 수포에 가피가 형성될 때까지	10-21일 (평균 14-16일)	○	○	○
아형상 이하선염	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 3일전부터 발생 후 5일까지	증상 발생 후 5일까지	14-25일 (평균 14-18일)	○	○	○
아형상 갑상선염	충혈, 안통, 이물감, 많은 눈물, 눈부심, 결막하출혈	발병 후 14일까지	격리 없이 개인 위생 수칙을 철저히 지킬 것	5-7일	○	○	X
수두	발열, 손, 발바닥 내 수포 및 껍 벗겨짐	발병 후 7일 간 가장 전염력 강함, 피부 병변(수포)에 가피가 생성될 때까지	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지	3-7일	○	○	○

- 1) 전파차단을 위한 등교 중지 기간으로 관련 질환에 대한 질병관리본부 매뉴얼의 환자 격리 기간을 바탕으로 작성함.
- 2) 등교 중지 기간은 휴일을 포함
- 3) 감염 시작 시점부터 증상과 징후 발생 시점까지의 기간
- 4) 전파 우려가 있는 감염병 의심 학생이 의료기관에 진료를 받으러 가기 전까지 격리하여 관찰하는 것

■ 감염병(법정)에 걸리면?

1. 감염학생에게 전화로 연락
2. 반드시 병원진료
3. 등교 중지: 가정에서 학습하며 격리치료. 치료 후 등교 시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료확인서를 학교에 제출하면 결석처리 되지 않습니다.

(☞ 뒷면 계속)

함께 해요. 성폭력 예방

■ 안전~ 항상 생각해!

- 부모님과 함께 안전한 등하굣길과 도움을 받을 수 있는 곳을 꼭 알아 두어요.
- 항상 부모님이나 친구들과 함께 여럿이 다녀요.
- 집에 어른이 없다면 인기척을 하지 않아요.



■ 착한 수다쟁이가 되어 볼래?

- 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님과 이야기해요. 좋았던 것은 물론이고 불편하고 나쁜 감정도 꼭 말해요.
- 친구들과 놀러갈 때 항상 부모님께 미리 말씀드려요.

■ 거절해도 괜찮아~

- 모르는 사람이 도와달라고 하거나, 먹을 것을 준다고 할 때도 “부모님께 허락받지 않아서 안 된다”고 말해요.
- 누군가 싫은 행동을 하면 단호하게 의사표현을 해요. (“싫어요”, “부모님께 말할 거예요”)



■ 친구야~ 에티켓이 필요해!

- 내 생각을 정확히 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 길러요.
- 가까운 친구라도 몸을 함부로 만지거나 허락 없이 사진을 찍거나 인터넷에 올리면 안 돼요.



어린이 비만예방 및 관리

☆ 어린이비만의 치료목적은 체중감소 뿐만 아니라 적절한 식품 섭취방법과 운동을 습관화 시키는 행동수정을 통하여 바람직한 체중을 평생 동안 유지하는 것입니다.

☆ 의학적인 증상이 없을지라도 어린이 및 청소년의 비만은 심리적, 사회적으로 큰 영향을 미치기 때문에 비만 관리는 가능하면 어릴 때 시작하여 좋은 식습관과 행동 습관을 유지하도록 하는 것이 좋다고 합니다.

- 자주 움직이게 만들기(심부름, 운동)
- 규칙적인 생활하기
- 식사일기를 쓰게 하기
- 체중조절 시 보상하기.
- 단, 음식은 NO!
- 취미생활로 먹으려는 생각을 없애기
- 밀가루 종류의 간식은 피하기(스파게티, 빵, 라면, 과자 등)
- 자기 전 군것질은 절대 금지(공복 시 성장 호르몬이 많이 분비되어 지방을 분해)

청소년 음주 예방



우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있습니다. 청소년의 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%이며 일주일에 3~4회 이상 경험한 비율도 23.6%로 나타나고 있습니다. 또한, 청소년 49.7%는 술을 권유받은 적이 있고, 술을 권유한 사람은 부모 19.1%, 또래친구 17.3%, 주변어르신 8.9%로 조사된바 있습니다.(대한보건협회, 2013)

이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 줍니다. 또한 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 준답니다.

음주 폐해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님이 지도하여야 합니다.

음주 폐해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님이 지도하여야 합니다.



2017.7. 3.