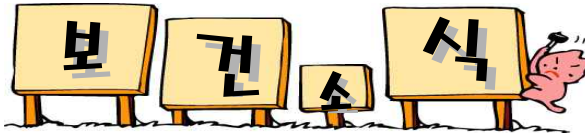




즐거움 배움으로 행복한
성장을 가꾸는 학교

- 2017년4월 상하보건소식 -



발행일 : 2017.04.06

발행기관 : 상하초등학교

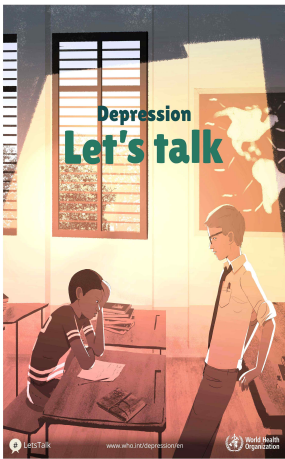
편집 : 보건교사 이다영

봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸린 친구들이 많습니다.

독감이 줄어들지 않고 계속 유행하고 있어 각별한 건강관리가 필요한 시기입니다.

더불어 요즘 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 나빠 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 건강생활습관 실천으로 행복한 4월 보내시기 바랍니다.

세계 보건의 날(4월 7일)



■ 매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 구체적인 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날”행사를 합니다.

■ 올해의 주제 : “우울증, 이야기를 해요.

Depression. Let's talk. “입니다. 우울하세요? 톡톡하세요

- 의미: 우울증은 언제라도, 누구라도 찾아올 수 있는 흔한 마음의 병이며, 우울한 상태를 주변에 알리고 대화를 통해 해소하자는 의미

* 톡톡: ① 대화(talk) ② 두드림(대화하기 위해 타인을 두드림) <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/campaign-essentials/en/>

■우울증(Depression) : 1. 우울증 2. 우울함, 암울함 3. 불경기, 불황

2017학년도 학생정서·행동특성검사 안내

■ 몸도 튼튼, 마음도 튼튼! 학생정서·행동특성검사는 학생들의 긍정적 성격특성과 정서행동발달 경향성을 파악하고 지원하기 위한 검사입니다. 올해에도 전국의 초등학교 1학년, 4학년 학생을 대상으로 4월에 실시합니다.

■ 학생정서·행동특성검사란 무엇인가요?

- 신체발달의 정도는 신체검사를 통해서 확인하듯이 학생정서·행동특성검사는 학생의 성격특성과 정서·행동발달의 정도를 파악하여 학생 교육 활동에 도움을 주고자 실시하는 검사입니다.

■ 2017학년도 학생정서·행동특성검사에서는 자녀의 성격적 강점에 대한 이해를 돕도록 작년에는 없었던 학생의 성격특성을 파악할 수 있는 영역이 새롭게 추가되었습니다.

★ 검사결과가 정상범위로 나왔을지라도 자녀의 학교생활과 최근의 고민들을 다시 한 번 점검하는 기회로 삼아주세요. 검사결과가 관심범위에 해당되고 외부기관의 도움이 필요하다는 담임선생님의 의견이 있다면 조속한 도움을 받아 자녀가 다시 안정적인 정서행동발달을 이루도록 힘써주세요.

4월 빈발 감염병 관리방안

감염병	임상 증상	전염 가능 기간	전파 차단을 위한 등교 중지(격리) 기간 ¹⁾²⁾	잠복기 ³⁾	밀접 접촉자 약	일시적 격리 ⁴⁾	마스크 착용
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중 감소	약물 치료 시작 후 2주까지	약물 치료 시작 후 2주까지	수년까지 가능 (50% 2년 이내)	○	○	○
성홍열	미만성 구진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염	항생제 치료 시작 후 24 시간까지	항생제 치료 시작 후 24 시간까지	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)	○	○	○
우형성 이하전염	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 3일전부터 발생 후 5일까지	증상 발생 후 5일까지	14-25일 (평균 14-18일)	○	○	○
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	증상 발생 1일 전부터 5일까지	유행차단을 위한 등교 중지하는 의미 없지 만 환자상태에 따라 실시	1-4일 (평균 2일)	X	○	○

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. 담임선생님께 전화로 연락

2. 반드시 병원진료

3. 등교중지: 가정에서 학습하며 격리치료.

치료 후 등교 시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **진료**

확인서를 학교에 제출하면 결석처리 되지 않습니다.

(☞ 뒷면 계속)

- 학부모와 함께하는 성폭력 교육 -

성폭력 예방! 자녀에게 가르쳐 주세요

1. 성폭력을 당하는 사람이 따로 있는 것은 아니며 누구든지 당할 수 있는 사고라는 것을 가르칩니다.
 2. 성폭력범도 따로 있는 것이 아니고, 평소 친절하고 예의바른 사람으로 보이기도 하는 점을 지도합니다.
 3. 밤늦게 다니거나 외딴 골목을 혼자 걸어가는 것을 피하라고 합니다.
 4. 집안에 있을 때는 항상 문을 잠그고 낯선 사람은 절대 집안에 들이지 말라고 지도합니다.
 5. 타인이 자신의 신체를 만졌을 때, 싫은 느낌이 있는 경우 단호히 싫다고 이야기하라고 가르칩니다.
 6. 의도적으로 친절을 베푸는 사람을 경계하라고 지도합니다.
 7. 위기 상황을 당했다면 엉뚱한 질문을 하거나, 벌떡 일어나는 등의 예상치 못한 행동을 하는 것이 도움이 된다고 지도합니다.
 8. 위급한 상황일 경우, 집기나 가재도구로 창문을 깨뜨려 외부에 자신을 알리도록 합니다.
 9. 성폭행 기미를 빨리 알아채는 것이 중요하고, 위험을 느끼면 사람들이 많은 쪽으로 빨리 이동하도록 지도합니다.
 10. 위기상황을 가상하여 아이에게 반복적 지도가 필요합니다.
- 아래의 상황에 따라 가정에서 부모님과 연습해 봅시다.

1. "귀여운 강아지를 돌봐줄 수 있니?", "물건 옮기는 거 도와줄래?"

▶ 대부분의 어른들은 아이들에게 도움을 요청하지 않습니다. 이럴 때, 주변 사람에게 도움을 요청하세요.

2. 누군가 다가와 어른이 나에게 길을 물어오면?

▶ "다가온 사람이 나를 잡아당길 수 없도록 일정한 거리를 두고 말할 거예요!"

3. 승강기에 수상한 사람이 함께 탄다면?

▶ "안 탈거예요!"

3B를 실천하며 준곤증을 이겨냅시다.

봄바람과 함께 찾아오는 '봄철 피로 증후군, 준곤증' 환절기에 우리 몸이 적응하지 못해 생기는 일시적인 증상으로 나른함과 피로감, 졸음 이외에도 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

- ① 에너지 대사에 관여하는 비타민B(vitamin B)의 섭취,
 - ② 규칙적인 아침식사(Breakfast) 습관,
 - ③ 긴장된 근육을 풀어주는 스트레칭 (Body stretching)
- 준곤증을 극복하기 위해 3B를 기억하고 실천해 봅시다.

미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청

- <http://www.airkorea.or.kr/>

- 학부모와 함께하는 음연예방 교육 -

노스모킹 ! 노스모킹!

- 학교는 절대금연구역(국민건강증진법) ◆
 - 운동장 포함 학교 전체(위반 시 벌금 10만원)
 - 교문 밖 50m까지(위반 시 벌금 5만원)
 - 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동장
 - 이용자 모두에게 해당됩니다.(시보건소에서 담당)



교육활동이 이루어지는 학교에서

SMOKING

금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

■ 제 3의 흡연은 담배의 독성물질이 카펫 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다. 흡연 후 남은 담배 냄새가 지속적으로 인체에 해를 미쳐 간과 폐에 악영향을 준다고 합니다. 아이와 함께 활동할 때 부모님의 옷에서 나는 담배연기로도 담배의 독성성분이 전달된다고 합니다.

■ 어린이 제 3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연을 하지 않습니다.
- 부모님이 금연을 하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연을 했던 장소에 어린이가 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

· 비흡연자의 간접흡연



4월 보건실 행사 안내

- 4월 : 안전사고 예방 교육
- 4월 11~14일 : 1, 4학년 학생 정서행동·특성검사 실시
1, 4학년 건강검사 문진표 작성
- 4월 18일 : 2, 3, 5, 6학년 구강검진
- 1학년 신입생예방접종 확인(질병관리본부-나이스연계)
- 4월 24일 : 1학년, 4학년 건강검사
- 4월 26일 : 전 학년 흡연예방 및 약물오남용 보건교육 및 금연 티셔츠 만들기



2017.4. 6.

상 하 초 등 학 교 장

박 래 필