

3월 보건소식

귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 3월은 우리 학생들이 새 환경에 적응해가는 시기로 두통, 복통 등을 호소하는 경우가 많습니다. 가정에서는 특별히 자녀에게 관심을 더 가져 주시고, 자녀의 이야기를 많이 들어주세요. 그리고 충분한 수면으로 면역력을 길러 주시기 바랍니다. 보건소식은 상하교육가족의 건강증진을 위해 매월 여러분을 찾아갑니다. 또한 우리학교 홈페이지에서 다시 볼 수 있습니다.

보건실 이용 안내

- 보건실은 여러분이 건강하도록 보건교육하고, 몸이 아프거나 다쳤을 때 찾아오는 응급처치 장소입니다.
- 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.
- 응급이 아닐 경우 되도록 쉬는 시간을 이용하고, 담임선생님의 허락을 받고 이용합니다.
- 약을 먹고 왔다면, 약 먹은 것을 이야기 합니다.
- 보건실에서의 침상안정은 1~2시간 이내로 하며, 안정 후에도 증상 호전이 없으면 병원진료나 가정안정을 합니다.
- 보건교사 출장 시 응급처치는 한아름반 선생님이 도와주십니다.

학교 응급환자 관리 절차 안내

- **위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우:** 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- **위급하다고 판단되는 경우:** 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
- **움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황:** 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

3월에 빈발하는 감염병 관리

감염병	증상	등교중지기간
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중감소	약물 치료 시작 후 2주까지
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	모든 수포에 가피가 형성될 때 까지
유행성 이하선염	이하선 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 후 5일 까지
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	유행차단을 위한 등교중지는 의미 없지만 환자상태에 따라 실시
성홍열	미만성 구진, 발열, 두통, 구토, 복통, 오한 및 인후염	항생제 치료 시작 후 24시간 까지

- **감염병(법정 감염병)에 걸리면?**
 - 등교 전에 먼저 담임선생님께 전화로 연락합니다.
 - 반드시 병원진료를 받도록 합니다.
 - 다른 아동의 감염 예방을 위해 가정에서 격리 치료해야 하며 등교중지 합니다.(학원도 중지)
 - 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사소견서**를 학교에 제출하면 출석이 인정됩니다.
- 아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는 보건소 및 가까운 병원에서 **예방접종**을 받아 가급적 질병에 걸리지 않도록 하시기 바랍니다.

**‘올바른 손씻기’로
감염병을 절반으로
줄일 수 있습니다.**



1
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4
손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요



6
손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

앗, 황사와 미세먼지

1. 미세먼지 많은 날 건강수칙

- 창문을 닫고 되도록 실외공기 차단
- 학교에서는 실외 활동 자제
- 외출 시에는 마스크 착용
- 물 자주 마시기
- 외출 후 깨끗이 씻기
: 샤워하고, 특히 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

2. 미세먼지 예보 사이트 및 무료 문자 서비스 신청

- 전북 실시간 대기정보시스템 (<http://air.jeonbuk.go.kr>)
- 에어코리아 (<http://www.airkorea.or.kr>)
- 모바일 앱 (전북대기정보, 우리동네 대기질)

성 고충 상담 창구 운영 안내

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 가장 먼저 부모님, 담임선생님에게 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 '**성 고충 상담창구**'를 **보건실에 설치하여 운영**하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

성인권 행동지침, 다함께 지켜요!

- ① 성 주체성을 가지고 자신감 있게 행동하기
- ② 여자니까..., 남자니까...라는 생각보다는 서로 평등한 관계로 인식하기
- ③ 나와 상대방에 대해 소중한 존재임을 인정하고, 서로의 의견 존중하기
- ④ 나의 생각이나 느낌에 대해 솔직하게 이야기 하는 연습하기
- ⑤ 내가 좋으면 상대방 역시 좋을 거라는 착각하지 않기
- ⑥ 다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기
- ⑦ 함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기
- ⑧ 상대방의 모습이나 이야기를 함부로 휴대폰, 카메라로 찍거나 인터넷 등에 올리지 않기



금연표시가 없어도 금연은 기본



상하초등학교는 학교 전체 및 학교절대정화구역(학교 출입문에서 50m 이내)은 금연구역으로 흡연이 금지됩니다.

- 2011년 9월 1일부터 '금연구역'을 운동장을 포함한 '학교 전체'로 확대실시하고 있습니다.
- 2017년 1월 1일부터 학교 출입문에서 50m 이내는 금연구역입니다.
- 금연구역에서 흡연하는 경우 **10만원 이하의 과태료**가 부과됩니다(국민건강증진법 제34조).

건강한 학교생활을 위한 생활수칙

- 손씻기 : 1830 (하루 8번, 30초씩)

- ① 화장실에서 나올 때
(습관화되지 않은 학생이 많아요)
- ② 체육활동 후, 외출 후
- ③ 코를 풀거나 기침, 재채기를 한 후
- ④ 음식물을 먹기 전



- 양치질하기

칫솔과 치약, 컵을 준비하여, 학교에서도 점심 식사 후 양치하는 습관 가지기
(양치를 하지 않는 학생들이 많아요...>.<)

- 아침식사 꼭 하기

성장기에 있는 우리 어린이들이 아침을 굶게 되면 주의집중력이 떨어지고 학교에서 배가 아픈 요인이 되며, 점심을 소나기식으로 먹게 되어 위장병과 비만의 원인이 됩니다. 특히 탄수화물은 뇌의 활동을 돕는 중요한 영양소이므로 아침식사는 집중력 향상에 꼭 필요합니다.

- 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도, 계단에서 뛰지 않기,
높은 데서 뛰어 내리지 않기
- ② 위험한 장난 안 하기, 친구 배려하기
- ③ 교통법규 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기

보건실에서 안내해 드립니다.

1. 1학년 신입생들 중 취학전 예방접종(MMR, DTaP, 일본뇌염, 폴리오 등)을 완료하지 않은 학생은 빠른 시일 내에 보건소, 병의원을 방문하여 예방접종을 완료하시기 바랍니다.
2. 학생 건강상담이 필요한 학부모님께서는 학교(563-0016)로 전화주시기 바랍니다.
3. 학생건강검사는 5월 중에 실시할 예정입니다(건강검진, 소변검사, 구강검진 등)

2018. 3. 9.

상하초등학교장