

[3월 보건소식지]

새싹이 돌아나는 3월입니다.

1학년 학생들의 입학과 2~6학년 학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.

보건실 이용방법

보건실은 여러분이 건강할 수 있도록 보건교육을 하고, 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳입니다. 보건실 이용방법을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 어린이가 되도록 합시다.

1. 보건실 위치는 본관 2층입니다.
2. 선생님께 말씀드리고 보건실에 옵니다.
3. 많이 아프지 않으면 쉬는시간, 점심시간에 옵니다.
4. 친구들과 함께 오더라도 아픈 친구만 보건실에 들어 옵니다.
5. 보건실에서는 다른 학생들을 위해 조용히 합니다.
6. 보건실에서 안정 시 1시간 이내가 원칙입니다. 1시간 이상 안정이 필요한 경우 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받습니다.
7. 복용 중인 약이 있거나 약물 알레르기가 있다면 반드시 보건 선생님께 말씀드립니다.
8. 건강에 대해 궁금한 점이 생기거나 고민이 있으면 언제든지 보건실에서 건강상담을 받을 수 있습니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

새로운 환경에 적응해가는 과정에서 잦은 두통, 복통 등 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들의 이야기를 많이 들어주시고 비타민이 풍부한 과일 섭취, 충분한 휴식을 취할 수 있도록 해주세요.

3월은 기본 위생 습관 지도가 필요한 시기입니다.

1. 올바른 손 씻기



- 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초!
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히 닦아요!

1) 손을 언제 씻어야 하나요?

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 반려동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 스마트폰, 컴퓨터를 사용하고 돈을 만진 후

[올바른 손씻기 6단계]



2. 기침 예절

- 1) 기침할 땐 휴지나 옷소매로 코와 입 가리기
- 2) 기침 후 비누로 손 씻기

3. 독감 등 호흡기 증상이 있다면?

- 1) 담임선생님께 말씀드리기
- 2) 발열과 기침, 콧물 등 호흡기 증상이 있으면 마스크 착용하기
- 3) 병원 진료받기
- 4) 전파력이 있다면 격리 기간 동안 집에서 휴식하기

학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지 기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥·구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 식은땀	치료 시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자 (독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나 19	발열(37.5도이상) 인후통, 근육통	격리권고기간 5일
A형간염	고열 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

1. 감염병(법정 감염병)에 걸렸다면?

- 1) 담임선생님께 연락하기(전화, 문자 등)
- 2) 반드시 병원 진료받기
- 3) 가정에서 휴식하면서 치료하기(등교중지 실시)

☞ 학생 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 바뀔 수 있습니다.

☞ 자녀가 연령에 맞는 예방접종을 하지 않은 경우, 가까운 병·의원에서 예방접종을 하여 감염병에 걸리지 않도록 합니다.

(특히 수두, A형 간염, 인플루엔자)

☞ 질병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 **의사 소견서, 진료 확인서, 입·퇴원 확인서 중 1개**를 담임선생님께 제출하면 출석 인정이 가능합니다.

미세먼지 및 황사 발생 시 건강관리

미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자입니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아, 금속화합물, 탄소화합물 등 유해 물질로 이루어져 있습니다.

입자가 작을수록 코점막을 통해 걸러지지 않고 폐 속 깊숙이 폐포까지 침투하여 천식, 폐 질환을 일으키고 조기 사망할 확률이 높아집니다.

1. 미세먼지가 '나쁨' 이상일 때 대처법

- 1) 되도록 외출을 피합니다.
- 2) 외출 시 보건용 마스크(KF80 이상)를 착용합니다.
- 3) 귀가 후 손, 발, 몸을 깨끗이 씻습니다.
- 4) 귀가 후 미지근한 물로 눈을 닦습니다.
- 5) 자주 손을 씻습니다.
- 6) 실내공기 정화, 실내 습도를 높입니다. (50~60%)
- 7) 학교생활 시 되도록 체육활동을 피하고, 교실 창문을 닫습니다.

2024. 3. 8.

수 송 초 등 학 교 장