



여울보건소식

발행인 학교장 강철성
편집인 보건교사 백은희
발행일 2017. 3. 8

새로운 1학년 동생들도 생기고 새로운 학년에, 새로운 반에서 새로운 친구들과 새롭게 학교생활을 시작하는 3월입니다.

하지만, 건강하지 못하면 친구들과 선생님과의 즐거운 학교생활을 할 수 없습니다. 그러므로 항상 좋은 습관으로 건강함을 잃지 않기를 바랍니다.

건강을 지키기 위해서는 좋은 생활습관을 가지는 것이 무엇보다도 중요합니다. 외출하고 돌아와서, 화장실을 다녀와서, 식사하기 전에 손 씻는 습관, 음식은 알맞은 양을 꼭꼭 씹어 천천히 먹는 습관, 매일 양치질하는 습관 등등.. 밝고 희망찬 미래를 위해 좋은 습관을 실천하도록 약속해요!

보건실 이용 안내



보건실은 여러분이 건강하도록 교육하고 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강 상담이 필요한 경우 이용하는 곳입니다.

- ◆ 응급 상황인 경우를 제외하고 담임 선생님의 허락을 받고 방문합니다.
- ◆ 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- ◆ 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생 혼자 방문합니다.
- ◆ 보건실의 요양시간은 1시간을 원칙으로 하며 증상 호전이 없으면 병원진료나 가정에서 안정 합니다.

건강한 생활, 안전한 생활

3월 새로운 환경에 적응해가는 시기에 두통, 복통 등을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀에게 관심을 가져 주시고, 얘기를 많이 들어주세요. 자녀의 건강문제는 담임 선생님이나 보건선생님에게 자세히 알려주시고, 충분한 수면으로 면역력을 길러 주시기 바랍니다.

◆ 건강습관 함께 만들어가요.



1. 손 씻기 : 1830 (하루 8번, 30초 이상)
세균을 줄여 감염성 질환을 예방해요.
- 화장실 사용 후, 음식 먹기 전
 - 체육활동 후 - 집에 돌아온 후

2. 양치질

점심시간에도 칫솔질을 할 수 있도록 양치 컵과 칫솔, 치약을 준비해 주시기 바랍니다.



3. 안전하게 행동하기

- 교실, 복도, 계단에서 뛰지 않기
- 위험한 장난 하지 않기, 친구와 싸우지 않기
- 교통법규 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기(유괴 성폭력 예방)

감염병으로 인한 등교중지

심한 온도 차이는 신체의 적응력을 떨어뜨려 바이러스가 침투하기 좋은 환경을 만듭니다. 그러므로 과도한 난방보다는 생활에 불편하지 않을 정도의 실내 온도가 좋습니다.

감염병에 감염되었거나, 의심되는 학생은 등교를 중지시킵니다. 이는 학교에 나오지 않고 집에서 치료, 요양하도록 하여 서로의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

◆ 감염병이나 법정 감염병에 걸리면?

- 담임선생님께 전화로 연락
- 반드시 병원진료
- 가정에서 격리치료 (등교중지 실시)

※ **병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료확인서나 의사소견서를 학교에 제출하면 결석 처리하지 않습니다.**

▶ 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	조기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(약5일)
인플루엔자	38도 이상의 고열, 관절통, 두통, 호흡기계통 증상동반	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 안구통, 눈부심, 가려움증	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

* 인플루엔자(독감) 및 각종 감염성 질환을 예방하기 위해서는 손 씻기가 무엇보다 중요합니다.



학교 응급완자 처리 절차

- ◆ 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우 교과부『학교응급의료관리체계』매뉴얼 (2011)에 의거 다음과 같이 처리합니다.



- ◆ **위급하지 않으나 병원진료가 필요한**

경우: 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다. **(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)**

- ◆ **위급하다고 판단되는 경우:** 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.

- ◆ **움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황:** 119구 조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

학부모와 함께하는 성교육 1 자녀 성교육의 중요성

학생들의 행복한 삶을 위해서는 학생들이 성에 대한 올바른 지식과 정보를 통해 바람직한 성가치관과 성행동을 할 수 있도록 성교육은 이루어져야 한다. 따라서 학교와 가정이 협력하여, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.



- ◆ 대부분의 부모들은 초등학교 아이들이 '아직은 어리니까' 아니면 '학교에서 가르쳐 주겠지'라고 막연히 생각하기 쉽습니다. 하지만 **성에 대한 태도는 학령기 초에 형성되어 평생 지속되고, 더 놀라운 것은 유아기 때 형성된 성에 대한 인식이 평생 개인의 성 의식과 성생활을 좌우한다는 것입니다.**

- ◆ 아이들에게 성에 대한 좋은 인식을 심어주기 위해서는 가장 먼저 부모가 성에 대해 올바른 인식과 태도를 가지며, 평소 아이들이 성적인 질문을 할 때 정답이 아니라 자연스럽게 담담한 태도로 대하고, 정확한 용어로 솔직하고 진지하게 대답하는 것입니다.



성에 관한 밝고 건강한 느낌과 기운이 아이들이 성의식을 형성하는 데 긍정적인 효과를 줄 수 있기 때문이다.

- ◆ 성교육 전문가들은 초등학교시기에 상처받거나 왜곡된 성 의식은 이후에 악영향을 끼칠 수 있는 만큼 조기 성교육이 중요하며, **학교보다는 가정에서 먼저 부모들에 의해 올바른 성교육이 이루어짐이 중요함을 부모들의 인식부터 바뀌어야 합니다.**

- ◆ 학교에서는 연간 학년당 15차시 이상의 학교 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사, 성교육 전문기관 외부 강사를 초빙하여 관련교과, 창체활동시간, 보건소식지 등을 활용하여 실시하고 있습니다.



성고충 상담 청구 운영안내

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 **성(性)고충상담장구를 보건실에 설치하여 운영**하고 있으니 필요할 때 언제든지 도움을 받으시기 바랍니다.

학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육 1 올바른 약물 사용

초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 이상반응에 주의해야 합니다.

학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.



- ◆ **약물의 올바른 사용법 :** 의사와 약사의 지시에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반적으로 물과 함께 복용하는 것이 좋습니다.

미세먼지와 건강

1. 미세먼지 예보 사이트

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

- 실시간 미세먼지 농도에 대해 알 수 있습니다.

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

- 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속 화합 물, 탄소화합물 등 유해 물질로 이루어져 있습니다. 특히 황사는 세계보건기구(WHO)에서 지정한 1급 발암물질입니다.
- 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환, 유병률, 조기사망 등 질병을 유발합니다.



3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외 활동 자제하도록 합니다.
- 학교에서는 실내 체육수업으로 대체 권고 합니다.
- 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용 합니다.
- 귀가 후 세면을 자주하고, 흐르는 물에 눈과 코를 세척합니다.
- 하루 1.5L 이상의 물을 섭취 합니다.