

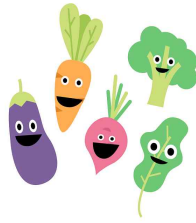


6월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 교사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

싱그러운 초록빛의 녹음이 짙어가는 6월입니다.
기온이 점점 올라가면서 각종
감염병의 발생 가능성이 커지는
시기이므로 건강한 학교생활을
위해서는 손 씻기, 음식물 꼭
익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기,
불량식품 먹지 않기 등을 잘
실천하도록 합시다.



코로나 19 예방 학교 일상생활 수칙

기온이 높아지는 6월, 감염병 발생 우려도 커지고 야외
활동도 증가하고 있어 더욱 더 건강관리가 중요합니다. 건
강한 학교생활을 위한 예방수칙을 안내해 드립니다.



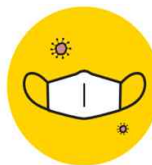
1. 올바른 손 씻기

- 흐르는 물에 **비누를 이용하여 30초** 간 손 씻기
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼하게!



2. 기침 예절

- 기침할 때 휴지나 옷 소매로 **입과 코 가리기**
- 기침 후 비누로 손 씻기



3. 마스크 착용은 필수

- 보건용 마스크 및 면 마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입, 코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기 만졌다면 손을 씻으세요)
- 마스크 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 손 씻기



4. 학교에서 사회적 거리 두기

- 복도, 탈의실 등에서는 **1m 정도** 유지하기(양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기하지 않기
- 악수, 어깨동무 등 **신체적 접촉하지 않기**
- 물컵 등 **개인 물품 사용하기**



5. 유증상자 대처방법

- * 발열(37.5°C 이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람
- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임 선생님께 미리 연락하기)
- 3~4일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식
- 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 **덕진구선별진료소**로 문의하기 (☎250-3901)
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건 선생님께 문의하기

코로나19 감염증 예방을 위한 슬기로운 학교생활

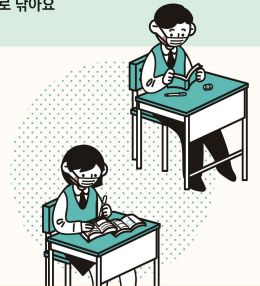


창문을 자주 열어 환기하고, 내 책상은 수시로 닦아요

- 나와 친구의 건강을 위해 항상 창문을 열어요
특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 청소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요



급식 시간에는 친구를 배려해요

- 식당에서는 앞 친구와 양팔간격으로 줄을 서요
- 밥을 먹으면서 말하지 않아요
- 식사 직전에 마스크를 벗고, 식사 후에는 바로 착용해요

몸이 아플 때는 선생님께 말해요

- 열이 나거나 목이 아프고, 기침·콧물이 나오면 바로 말해요
- 확진자 친구가 생기더라도 놀라지 말고 선생님 말씀대로 하면 돼요

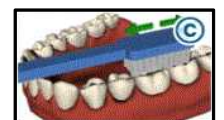
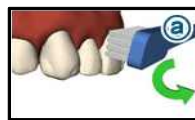


6월 9일은 구강보건의 날!

1946년 대한치과의사사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 수치화하여 6월 6일에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.**

구강 건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**을 씁니다.



2. 치실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
3. 치아에 이로운 식품 선택
GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일
BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기 -
손가락 빨기, 턱 괴기,
손 깨물기, 연필 물기 등



부모님과 함께하는 흡연예방교육!

● 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당합니다.



● 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소혈증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

성(性)고충 상담 창구 운영 안내

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

일본뇌염 주의 안내

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아왔습니다. **4월~10월은 모기의 활동이 활발한 시기**입니다. 질병관리본부는 지난해보다 2주 빠른 **3월 26일에 일본뇌염주의보를 발령**하였습니다. 일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있으므로 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

● 일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
 - 야외활동이 불가피한 경우에는 긴 팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.
 - **일본뇌염 예방접종 대상인 경우(만 12세, 사백신 5차)는 일정에 맞추어 예방접종을 완료합니다.**
- (※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종입니다!)

코로나 19 일상 속 방역 실천

5월 6일부터 사회적 거리 두기에서 **생활 속 거리 두기 단계로 전환**되었습니다. 이는 지역사회에서 대규모 전파를 차단하고 집단감염을 막기 위한 생활방역으로 우리의 일상을 만들어가야 함을 의미합니다.

생활 속 거리 두기 수칙

- ① 아프면 3~4일 집에서 머물기
- ② 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리 두기
- ③ 손 씻기, 기침 예절 지키기, 마스크 착용하기
- ④ 실내는 주기적 환기와 소독하기
- ⑤ 거리는 멀어져도 마음은 가까이하기



등교 전 가정 안내사항

- ▶ 등교하기 전 가정 내에서 반드시 체온을 측정하시고 발열이나 호흡기 증상이 있으면 **나이스 자가진단 체크** 및 담임선생님께 연락 후 등교하지 않습니다. 체온계를 갖추셔서 가정 내에서 아동의 발열 검사될 수 있도록 적극적으로 협조해주시길 부탁드립니다.
- ▶ **기저질환(고위험군)**으로 주치의가 학교 등교중지를 권고하거나 보호자께서 아동의 등교를 원하지 않을 때는 등교 전에 **의사진단서(소견서)**를 담임교사에게 제출 시 해당 기간 결석은 **출석으로 인정**됩니다.

소중한 나!



자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◇자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

2020년 6월 1일

전 주 여 울 초 등 학 교 장