

	 <h1 style="display: inline; color: blue; font-weight: bold;">여울보건소식</h1>	<p>발행인 학교장 장환호</p> <p>편집인 보건교사 백은희</p> <p>발행일 2019. 3. 4</p>
---	--	---

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다.

귀여운 신입생들의 입학과 의젓한 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.

보건소식지는 우리 어린이들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해

여러분을 찾아갑니다. 3월은 우리 학생들이 새 환경에 적응해가는 시기로 두통, 복통 등을

호소하는 경우가 많습니다. 가정에서는 특별히 자녀에게 관심을 더 가져 주시고, 대화를

많이 해 주세요. 그리고 충분한 수면과 운동, 균형 있는 식사, 손 씻기 철저 등으로 면역력을 길러 주시기 바랍니다.

세상 모든 것들의 시작을 알리는 봄을 맞아 우리 모두 꿈과 희망을 가슴에 품고 새 학년을 새 마음으로 힘차고 건강하게 출발해 볼까요?



보건실 이용은 이렇게 !

1. 보건실 위치 : 본관동 1층

2. 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원

3. 보건실에서 하는 일

- 건강관련상담, 응급처치 등
- 학생 건강관리, 보건교육, 성교육, 감염병 예방관리 등

4. 보건실 요양절차 :

보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

- 보건실에서의 요양시간은 1시간이내가 원칙이며, 안정 후에도 증상호전이 없으면 가정에서 안정 또는 병원진료를 받습니다.

5. 보건수업 중에는 수업하는 학급의 선생님이 보건실에 계십니다.

6. 학교에 있는 동안 병원 진료가 필요한 경우

▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자 동행 하에 병원진료를 받도록 하고 있습니다.

▶ 위급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 동행하여 학생을 병원으로 후송 조치하게 됩니다.

▶ 움직이기 어려운 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락 하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 곧바로 신속히 후송할 것입니다.



건강한 학교생활을 위해...

1. 손 씻기 : 1830 (하루 8번, 30초씩)

화장실에서 나올 때, 체육활동 후, 음식물을 먹기 전 등.

2. 잇솔질

칫솔과 치약, 컵을 준비하여, 학교에서도 매일 점심식사 후 양치하는 습관 가지기

3. 아침식사 꼭 하기

성장기에 있는 우리 어린이들이 아침을 굶게 되면 주의집중력이 떨어지고, 학교에서 배가 아픈 요인이 되며, 점심을 폭식하여 위장병과 비만의 원인이 됩니다.

특히, 탄수화물은 뇌의 활동을 돕는 중요한 영양소이므로 아침식사는 집중력 향상에 꼭 필요합니다.

4. 안전하게 행동하기

- 교실, 복도, 계단에서 뛰지 않기, 높은데서 뛰어 내리지 않기
- 위험한 장난 안 하기, 친구 배려하기
- 교통법규 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기



학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
수족구병	발열, 발바닥, 구강 내 수포, 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피 형성까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 할 때까지
인플루엔자	발열(37.8↑), 기침, 콧물, 코 막힘	증상발생일로부터 경과하고 해열제 체온 회복 후 2일 뒤 5일 없이

▶ 감염병(법정) 걸리면 조치

1. 담임 선생님께 연락

2. 반드시 병원진료

3. 등교중지 : 가정에서 격리치료, 치료 후 등교 시 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 진료확인서 제출하면 결석으로 처리하지 않습니다.



3월 24일은 결핵예방의 날

매년 3월 24일은 결핵예방의 날입니다.

독일의 의사이자 세균학자인 “로베르트 코흐”에 의해 1882년 3월 24일에 ‘결핵균’이라는 미생물이 결핵의 원인균이라는 것을 밝힌 날이기 때문입니다. 결핵이란? 결핵균 감염에 의해

생기는 호흡기질환이며, 주로 폐에 발생하지만 신체 어느 부위에서도 질환을 일으킬 수 있습니다. 감기에 걸려 2주 이상 기침을 하거나 수면 중 식은 땀, 체중감소 등 증상이 있으면 가까운 보건소나 의료기관의 진료를 꼭 받아보기를 적극 권합니다.

결핵은 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 됩니다. 충분한 영양 상태를 유지하며 충분한 휴식, 기침예절, 손 씻기 등 스스로 개인 건강 관리를 잘 하는 것이 중요합니다.



청소년 흡연의 피해

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다.

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입게 됩니다.

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 청소년 비행과 범죄에 빠질 위험이 증가 합니다.
4. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
5. 발암물질에 의한 유전자가 손상 받습니다.
6. 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
7. 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
8. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.



성교육의 구체적인 목표는 무엇일까요?



성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고, 성행동 등을 합리적이고, 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다.

따라서 학교와 가정이 협력하여 의도적이며, 계획적으로 시행해야 합니다. 학교에서는 연간 학년당 15차시 이상의 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사와 성교육 외부 강사를 초빙하여 관련교과, 창체활동시간, 가정통신문 등을 활용하여 매년 실시하고 있습니다.

✿ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

✿ 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

✿ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어린이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

✿ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.



미세먼지 & 황사 대처법

올해는 예년보다 봄철 불청객인 황사와 미세먼지가 심하고 주로 3~4월에 집중될 전망이라고 예보되고 있습니다. 건강을 위협하는 황사와 미세먼지로 피해를 최소화하기 위한 건강관리 10계명을 알아볼까요?

1. 가급적 외출을 자제한다.
2. 외출 시 마스크를 착용하자
 - 황사방지 기능이 있는 것을 선택하며, 한번 사용한 마스크는 재사용하지 않는다.
3. 눈 건강을 지킵시다.
 - 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 손으로 비비지 말고 인공눈물을 사용하며, 눈이 심하게 가렵고 분비물이 나오는 경우에는 곧바로 안과를 방문한다.
4. 외출 후 몸에 묻은 미세먼지를 제거하자
5. 충분한 물을 섭취한다.
6. 외출 시 복장에 신경쓰자.
 - 외출 시 모자, 보호안경, 긴소매의 옷 등으로 피부노출을 최소화 한다.
7. 집에 있다고 안심하지 말자
 - 창문이나 문틈을 통해 미세먼지가 유입되므로 물걸레질 등을 통해 먼지를 제거한다.
8. 구강 건강관리도 철저히 한다.
9. 피부 관리도 신경쓰자.
 - 황사의 산성성분은 피부를 자극하고 먼지 역시 피부손상을 줄 수 있으므로 오일 또는 보습제를 충분히 바른다.
10. 황사에 노출된 농수산물을 충분히 세척하자

※ 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청방법
- <http://www.airkorea.or.kr/>



내 몸을 지키기 위한 7계명

1. 모르는 사람은 절대 따라가지 않습니다.
2. 인상 좋고 목소리가 좋거나, 아는 사람이라도 더 의심합니다.
 - * 아동성폭력은 절반이상이 아는 사람에 의해 발생
3. 집에 혼자 있을 때는 가족에게만 문을 열어줍니다.
4. 소중한 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 합니다.
 - * 내 몸을 만지려고 하면 당당히 거절합니다.
5. 외출할 때 부모님께 누구와 어디를 가는지 상세히 알려드립니다.
6. 학교 주변 아동지킴이집 위치를 확인하여 도움이 필요할 때 달려갑니다.
7. 위급상황이 닥치면 '도와주세요!'라고 큰소리로 외칩니다.

