



# 3월 보건 소식

발행인: 교장 김명희

주관: 교감 김영복

발행처: 미원초 보건실

12465 가평군 설악면 신천중앙로 120-11 ☎ 교무실 584-7708, 행정실 584-2953, 보건실: 070-4347-5866



귀여운 신입생들의 입학과 의젓한 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다. 올해에도 미원 학생들과 가족들의 건강 증진을 위해 매월 1회 보건 소식지가 여러분을 찾아갑니다. 보건 소식지가 올바른 생활습관을 만들고 여러분의 건강을 관리하는데 도움이 되길 바랍니다.

## 보건실 이용안내

보건실은 우리 학교 전체 어린이들과 선생님들의 건강관리 및 응급처치, 안정 등이 이뤄지는 곳입니다.

아래의 주의사항을 지켜서 모든 사람들이 편안하게 이용할 수 있도록 우리 모두 노력합시다.



### ♥ 보건실 위치: 2층 중앙 (4 하나반 교실 앞)

- ♥ 보건실에 오기 전 우선 담임 선생님께 말씀드립니다.
- ♥ 도움이 필요하면 친구와 같이 와도 되지만 여러 명이 같이 오는 것은 좋지 않습니다.
- ♥ 보건선생님께 아픈 곳을 자세히 말씀드립니다.
- ♥ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것이 있으면 언제든지 상담할 수 있습니다.
- ♥ 키와 몸무게 측정은 **수요일 점심시간을 이용** 하도록 하며 조용히 재도록 합니다.
- ♥ 보건실에서 요양은 **1시간이내**가 원칙입니다. 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 또는 보호자와 상의 후 결정합니다.

## 성 상담창구 운영

학교에서는 학생의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 **가장 먼저 담임선생님에게 알려 학부모님과 함께 상담을 받으시기 바랍니다.** 또한 학교에는 여러분을 도와드리는 성(性)고충상담창구를 아래와 같이 운영하고 있으니 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

- 성희롱 고충상담창구 설치 : 보건실
- 학교 홈페이지 성 상담창구 운영



## 학령기에 걸리기쉬운 감염병

### ✿ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 연락한다.
- ② 반드시 병원진료를 받는다.
- ③ 가정에서 격리치료 (등교중지 실시)



✿ 병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 **의사 소견서, 진료확인서 등을 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다.**

✿ 학생의 상태에 따라 **등교중지 기간 및 질병 상황**이 변동 될 수 있습니다.

✿ 학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
홍역	구강점막에 좁쌀모양의 흰점, 발열 발진,	열이 내리고서 3일이 지날 때까지(발진 발생 전 4일전~발진 후 4일까지)
풍진	가벼운 감기증상, 발열과 발진	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진이 나오기 1주일전~발진 후 4일간)
결핵	체중감소, 식은 땀, 피곤, 기침,	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라 앓을 때까지
유행성결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자 (유행성독감)	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지

학부모와 함께하는 성교육 - 1

## 성폭력으로부터 내아이 지키기

소아청소년 전문가들은 [아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분] 이라고 합니다. 학교에서만 아니라 가정에서도 보다 체계적이고 실제적인 성

교육이 이루어져야 합니다. 아이들이 평소 생활하는 모습을 자세히 관찰해 주세요. 관심을 가져야 우리 아이들을 지켜 줄 수 있습니다.

### 성폭력 예방을 위한 학부모 역할

1. 자녀들이 무엇이나 물어볼 수 있도록 나무라지 마시고, 편안한 분위기를 만들어 줍니다.
2. 성(性)에 대한 질문을 할 때 자연스럽게, 즉시 그리고 정직하게 가르칩니다.
3. 아이들이 평소에 무심히 하는 행동이나 말도 유심히 봅니다.
4. 부모님께서 좋은 본보기가 되어 줍니다.
5. 남자 또는 여자로 태어난 것에 대한 자부심을 느끼도록 해 줍니다.
6. 어른이 되면서 겪는 신체적, 정신적인 변화에 대해 가르쳐 줍니다.
7. 성(性)적인 것은 더럽거나 속되며 죄스러운 것이라는 느낌을 갖지 않도록 합니다.
8. 평소에 자녀와 함께 성폭력 예방법을 '역할극'으로 연습하세요. 말로만 교육할 경우 실제 위급한 상황에서 당황하여 잊어버리는 경우가 많습니다.
9. 성폭력은 여자어린이에게만 일어나는 일이 아닙니다. 남자어린이에게도 교육해주세요.
10. 가해자가 되지 않도록 다른 친구의 몸과 물건도 소중히 하는 습관을 만들어주세요.



학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육 - 1

## 약물의 올바른 사용법



혹시, 아이가 아플 때 어른이 먹던 약을 그냥 주진 않으셨나요?

약물이란 질병을 예방하고 치료하거나 신체기능을 변화시키는 물질(의약품은 치료를 위해 사용하는 약물)을 말합니다.

어린이는 성인에 비해 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 적절한 약을 선택하고 이상반응에 주의하여야 합니다.

이러한 이유로 우리 학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 약품을 사용하고 있습니다.

때론 “아프다는데 약을 안 준다.”는 오해를 받기도 하지만, 귀 자녀의 건강관리를 위한 것임을 양지하여 주시

기 바랍니다.

### ■ 약물의 올바른 사용법은 ?

의사, 약사의 지시나 용법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것입니다.

### ■ 약을 복용 할 때는 ?

1. 약은 1컵 이상의 물로 복용하는 것이 좋습니다.
  - 약 복용 시 물이 부족하면 약물이 식도에 잔류하게 되서 궤양 등을 일으킬 수 있습니다.
2. 약은 따뜻한 물로 복용하는 것이 좋습니다.
  - 차가운 물은 위장관에서의 약물의 흡수를 저하시킬 우려가 있습니다.
3. 약은 일반수로 복용하는 것이 좋습니다.
  - 우유, 요구르트, 주스, 차 등은 약의 효과에 영향을 미치므로 약과 함께 복용하지 않습니다.

## 건강한 학교생활을 위한 습관

새로운 환경에 적응해가는 과정에서 잦은 두통, 복통 등 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들에게 관심을 가져 주시고, 얘기를 많이 들어주세요. 비타민이 풍부한 과일을 많이 먹게 해주시고, 충분히 쉴 수 있게도 해주세요.

### ◆ 기본 위생습관 지도가 필요한 시기입니다.

#### ■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.

- ① 화장실에서 나올 때, 음식물 먹기 전
- ② 체육활동 후
- ③ 외출에서 돌아온 직후



#### ■ 인플루엔자(독감) 유의

최근 유행하는 독감이 초봄까지 유행하는 추세이므로 독감예방을 위해서는 인플루엔자 백신을 맞거나 항바이러스제를 복용하며, 아울러 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하며, 전염을 줄이려면 손수건과 마스크 등으로 입을 가리고 기침하는 습관도 필요합니다.

## 미원초 보건실 소식

✿ 4월 3주 2,3,5,6 학년

신체발달상황(키,몸무게)측정, 시력검사가 있습니다.

미원초등학교 홈페이지에서 보건소식지를

다시 보실 수 있습니다

(미원초등학교-> 행정지원마당-> 보건실-> 보건소식)