



## 새학년을 건강하고 즐겁게

신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건교육지는 우리 학생들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 발행되며, 시흥매화중학교 홈페이지를 통해서도 확인 가능합니다.

**학창시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다.

학생 여러분!

규칙적이고 청결한 일상생활을 통하여 건강하고 즐겁게 새 봄, 새 학년을 맞이하도록 하세요



### 학부모님께

새 학기가 시작되었습니다. 새로운 환경을 접하면 적응하는 과정 중에 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많이 있습니다. 잦은 두통이나 복통 등... **아이들에게 관심가져 주시고, 아이들의 얘기를 많이 들어주세요.**

기본위생습관 지도가 필요한 시기로 **손씻기, 세수하기, 양치질하기 등을 습관화**할 수 있도록 세심한 지도를 해주십시오.

봄철 호흡기 질환이 많이 늘고 있습니다. **밤에 호흡이 편하도록 습도를 높여주시고 방안을 적당히 따뜻하게** 하고 개인위생을 잘 지키도록 지도 바랍니다.

## 독감에 방수칙

새 학기를 시작하는 요즘, 전염력이 매우 높고 증상이 심한 인플루엔자가 아직 유행하고 있어 건강관리에 주의가 요구되고 있습니다.

**첫째, 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지는 것을 피하십시오.** - 외출 후 집에 돌아왔을 때 바로 흐르는 물에 비누 등으로 30초 이상 손을 씻으십시오.

**둘째, 재채기나 기침을 할 경우에는 휴지로 입·코를 가리고 하십시오.**

- 기침이 계속될 경우 가급적 마스크를 사용하고 휴지가 없을 경우 옷소매로 가리고 하십시오.

- 기침 시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻고 창문을 열어 자주 환기를 시키십시오.

**셋째, 인플루엔자 의심증상이 있는 경우 가까운 병의원에서 진료를 받고 충분한 휴식과 수분섭취**를 하시기 바랍니다. 손 씻기, 기침예절 등 개인위생을 철저히 하시고, 대중과의 접촉을 가급적 자제하십시오.

(의심증상 : 37.8℃이상의 발열이 있으면서, 인후통, 기침, 콧물 또는 코막힘 등)

넷째, 독감에 걸렸을 시 등교중지 기간은 증상 발생 후 5일이 경과하고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지로 학교에 등교 하지 않습니다.

## 아동이 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열, 발진, 수포, 피로감	모든 수포에 가피가 형성될 때 까지
수족구병	발열, 발바닥·구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	전신피로감, 발열, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	고열, 두통, 현기증, 구토, 복통	등교중지 안함(사람 간 전파 없음)
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 두통, 근육통	증상 발생 후 5일까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심, 이물감	격리없이 개인위생 수칙을 철저히 지킬 것을 권장
인플루엔자 (독감)	발열(37.8도이상), 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	증상 발생후 5일이 경과 하여야하고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지
A형간염	피로감, 발열, 구토 복부불쾌감, 오심,	황달 증상 이후 7일간

학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 변할 수 있습니다.

### ◆ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임선생님께 유선으로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 의사의 소견상 전염성이 있어

격리치료를 요한 경우 등교중지 실시

(병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 **의사 소견서**를 학교에 제출하면 결석처리하지 않습니다.)



## 보건실 이용은 이렇게~

보건실은 여러분이 건강하도록 보건교육 하고, 몸이 아프거나 다쳤을 때 찾아오는 응급처치 장소입니다.

병원에 다니거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 먼저 이야기 합니다.

고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

## 황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

우리의 건강을 위협하는 미세먼지 농도 ‘나쁨’ 이상인 경우에는 **학생들이 등교 및 외출 시 인증된 마스크 (KF80, KF94, KF99)를 착용**할 수 있도록 해 주시고, 고농도 미세먼지 발생 시 착용할 수 있도록 **개인별 마스크를 상시 소지**하고 다니도록 해 주셨으면 합니다.

- 미세먼지 농도가 높은 날은 외출을 자제합니다.
- 외출 시 공인된 황사용 마스크를 착용하고, 렌즈 대신 안경을 착용합니다. - 마스크는 재사용하지 않습니다.
- 외출 후 손과 발을 반드시 씻고, 개인 위생을 철저히 합니다.
- 외출 후 눈의 건조 증상이 있다면 인공눈물을 사용해 씻어냅니다.
- 물을 많이 마시고, 실내 습도를 조절해 건조하지 않게 합니다.
- 과일, 채소류는 2분간 물에 담근 후 깨끗이 씻어서 먹습니다.
- 길거리 음식은 가급적 먹지 않도록 합니다.
- 스마트폰 앱 설치(‘우리동네 대기질’)로 미세먼지 상황을 확인합니다.



## 학교응급환자 관리 안내

※근거 : 교육과학기술부 학교응급관리 매뉴얼

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

- ▶ 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 후송합니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 성교육의 구체적인 목표는?

성교육은 성 의식을 바르게 갖게하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정이 협력하여, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.

학교에서는 **연간 학년당 15차시 이상**의 성교육(성폭력 예방교육 포함) 계획에 의해 담임교사와 보건교사가 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.**

✳ **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 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

✳ **남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.**

## 학부모와 함께 하는

## 약물오남용 예방교육

학생들은 **약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워** 어린이에게 의약품을 복용시킬 땐 이상반응에 주의합니다.



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

◆ **약물의 올바른 사용법** : 의사, 약사의 지시나 사용법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것입니다.

## 성폭력 예방교육

- ① 누가 강제로 데려가려 하면 큰 소리로 주위사람들에게 도움을 청하고 사람이 많은 곳으로 뛰어가세요.
- ② 놀 때는 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀아요.
- ③ 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물으면 절대 알려주면 안돼요.
- ④ 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 부모님께 먼저 전화로 확인하고 허락을 받으세요.
- ⑤ 집에 혼자 있을 때에는 문을 꼭 잠고 있어요.
- ⑥ 호루라기를 가지고 다니며 위급상황엔 불어 알려요.
- ⑦ 학교에서 집에 돌아갈 때 같은 방향 친구와 함께 가요.
- ⑧ 위급할 때는 주변 가게나 안전지킴이집으로 들어가

2018년 3월 16일

시흥매화중학교장 [직인생략]