

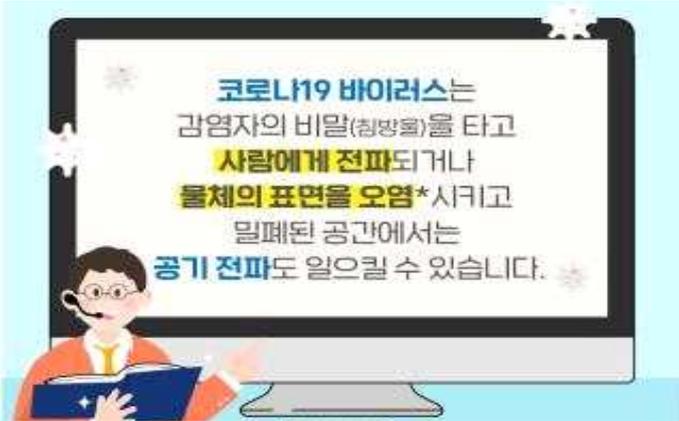


배우고 공감하며
함께 성장하는
행복한 청평교육

청평 보건 소식

발행인: 청평초등학교장
담당자: 교사 이도겸

코로나19와 환기의 중요성



* 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부 환경보다 실내공기가 최대 10배 더 오염될 수 있음.

환기의 3가지 기본원칙

- 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기
* 밀집도가 높은 공간이라면 환기를 더 자주 해주세요!
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문을 동시에 열기
* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 활짝 열기 어려운 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.
- 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염 위험성이 높아집니다.

학교 유행 감염병과 예방법

인플루엔자(독감)

1. 증상
발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등 **호흡기 증상**으로 주로 나타남

2. 전파경로
감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는 **호흡기 비말(침방울)**로 전파

3. 예방수칙
- 인플루엔자 백신 접종
- 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
- 기침예절 지키기



유행성 각결막염

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스가 원인인 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환.

1. 증상
양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심, 결막 하출혈 등의 증상을 보임

2. 전파경로
감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나, 오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능

- 3. 예방수칙**
- 감염자와 접촉금지
 - 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
 - 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
 - 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



평상시 감염병 예방수칙

- 1 30초 이상 올바른 손씻기
- 2 기침 예절 지키기
- 3 감염 의심 시 다중이용시설 이용 금지
- 4 예방접종 받기

만약, **감염이 의심된다면?**
등원/등교하지 않고 **즉시 병원 진료**

※ 마스크 착용도 잊지 마세요!

병명	초기 증상	등교 중지 기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중 감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	발생일로부터 5일간
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다고 진단할 때까지
독감	발열(37.8도 이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다고 진단할 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생 후 2주간

뒷면에도 있습니다^^*

경계존중 성교육

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

눈에는 보이지 않지만 각자를 위한 경계가 있습니다. 상대방의 경계를 침범하지 않고 존중해야 합니다.

■ 성 고충상담창구 운영 안내 ■

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생했을 때는 가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 성(性)고충상담창구를 보건실에 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

어린이를 위한 흡연예방

우리 학교는 어린이의 흡연 피해를 예방하기 위해 흡연예방실천학교를 운영하여 흡연예방교육에 힘쓰고 있습니다.

❖ 학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체(위반 시 10만원 이하의 벌금)
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두 학교 내에서 금연합니다.

❖ 담배의 유해성분과 건강에 미치는 영향

(4000여 가지 화학물질, 69종의 발암물질 포함)

- ① **성장발육 저하** : 담배 속 니코틴은 성장발육을 방해합니다. 초등학교 시절부터 약 10년간 성장기 동안 흡연을 하면 담배를 피우지 않는 학생보다 약 16cm 가량 덜 자라게 됩니다.
- ② **니코틴 중독** : 니코틴이 흡입되면 약 7초 내에 뇌에 전달, 신경을 흥분시켜 중독을 야기합니다. 따라서 담

배를 끊게 되면, 정서불안/어지러움/두통/소화장애 등 금단증상이 나타나게 됩니다. 흡연 시작 연령이 1세 빨라질수록 심한 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 상승합니다.

- ③ **암 발생 위험 증가**: 청소년의 세포, 장기, 조직은 아직 미성숙하여 담배에 노출 시 성인에 비해 더 큰 손상을 받습니다. 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 폐암사망률이 20배 높습니다.
- ④ **학습능력 저하**: 산소 부족으로 뇌 기능이 저하되어 기억력, 판단력이 떨어져요.
- ⑤ **피부 노화와 입냄새 발생**

❖ 각 가정에서는

- ① 자녀의 눈에 담배가 띄지 않도록 해주세요.
- ② 자녀가 보는 앞에서 담배를 피우지 마세요.

<출처: 2018학교흡연예방사업지침 대한금연학회 공개자료>

소리 사랑, 귀의 날!



- ▶ 9월 9일은 '귀의 날'입니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청 환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

❖ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.
(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화, 약물 오·남용은 난청을 일으킬 수 있습니다.

나를 먼저 사랑해요

자신을 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자아존중감을 높일 수 있습니다. 자신을 사랑하고 자아존중감이 높은 어린이 여러분 사랑합니다!

<보건소식 그림출처: 참보건연구회>