



배우고 공감하며 함께
성장하는 행복한
청평교육

청평 보건소식

(2022년 4월)

발행인: 청평초등학교장
담당자: 교사 이도겸

건강한 위생습관

☞ 학령기는 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, 외출에서 돌아온 직후



■ 건강한 치아 관리

- ① 건강한 치아를 갖기 위해 식사 후 이닦기를 습관들이고 **양치도구**를 준비하여 점심식사 후에도 양치질하기
- ② 충치 유발하는 음식과 간식을 피하기
- ③ 매년 구강검진을 통해 건강한 치아 유지하기

■ 안전한 행동 습관

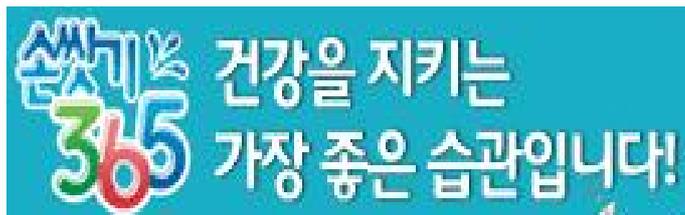
- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규(신호등) 지키기, 자동차 조심하기
- ③ 낯선 사람 따라가지 않기(유괴 및 성폭력 예방)

■ 머릿니 예방하기

겨울동안 머릿니가 증식할 수 있습니다. 머릿니가 있는 경우 약국에서 머릿니 제거약을 구입하여 치료해주세요. 머릿니는 서로 가까이 생활할 때 전파됩니다.

■ 코로나19 등 호흡기 질환 예방법

- ① 감염병 예방을 위한 위생수칙 지키기
- 손씻기, 손소독, 양치질, 마스크 착용, 거리 유지하기
- ② 발열과 호흡기 증상(기침, 목아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **병원진료**를 받고 결과에 따라 대처하기
- ③ 기침이나 재채기를 할 때는 손수건, 휴지, 옷소매 등으로 입을 가리는 **기침 에티켓**을 지키기
- ④ **면역력을 키우기** 위해 **골고루 영양 섭취**하기
- ⑤ **환절기 체력 적응**을 위해 **충분히 휴식**하기



학교 유행 감염병

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
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오름, 식욕부진	발생일로부터 5일간
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다고 진단할 때까지
독감 (인플루엔자)	발열(37.8도 이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다고 진단할 때까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

■ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 담임 선생님께 전화로 알려주시고
- ② 병원진료 후 진료확인서 받기
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)



※ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **진료확인서**를 학교에 제출하면 **출석인정 결석**이 됩니다.

황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

- ① **가급적 외출을 피하기**
- ② 외출 시는 **황사마스크**, 긴 소매 옷 착용하기
- ③ 외출 후에는 미지근한 물로 눈 씻기
- ④ 실내공기 정화 및 습도 높이기(50~60%)
- ⑤ 귀가 후 **손, 발, 몸을 깨끗이 씻기**
- ⑥ 수시로 철저하게 손 씻기(하루 8번 이상 30초 동안)
- ⑦ 학교생활에서는 **체육활동을 피하기**
- ⑧ 교실창문을 꼭 닫아 두기

뒷면에도 있습니다^^^

성고충 상담창구 운영 안내

학교에서는 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사, 성교육 전문기관 외부강사를 초빙하여 관련교과, 창체활동시간, 보건통신문 등을 활용하여 성교육 및 성폭력예방교육을 실시하고 있습니다.

■ 성 고충상담창구 운영 안내 ■

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생하였을 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.

적정 체중 유지하기

※ 적당한 체중은 개인의 키에 따라 모두 다릅니다.

◆ 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋아요. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문입니다.

◆ 식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 '나는 배 부르다'고 느끼게 됩니다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있어요.

◆ 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋아요. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이죠.

◆ 잠도 중요해요

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하로 잠을 자게 되면 불규칙한 식습관(특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과가 나온 바 있습니다.

◆ 일상 속 운동습관 실천하기!

1. 가능한 한 많이 걷기
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라가기
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다니기
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 실천하기
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관 없애기



소아당뇨? 제1형 당뇨!

제1형 당뇨병은 우리몸의 췌장(이자)에서 인슐린을 분비하지 못하여 발생하는 질환입니다. 우리가 음식을 섭취하면 인슐린이라는 호르몬을 통해 사용되는데 제1형 당뇨병은 자가면역 기전으로 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포가 공격을 당해 인슐린을 분비하지 못해서 진단받는 질환입니다.

그래서 제1형 당뇨병을 진단받으면 외부에서 주사형태로 인슐린을 주입해 주어야 합니다. 그러므로 일반적으로 알려진 제2형 당뇨병과는 발병기전도 다르고, 관리방법도 다릅니다.

주로 소아 청소년 시기에 발병한다고 하여 '소아당뇨'로 불리고 있으나 실제 전 연령층에서 발생합니다.

'소아당뇨'라는 용어는 성인 1형 당뇨인이 자기의 질환을 설명할 때 어려움을 겪거나 따로 질환을 설명해야 하는 번거로움이 있고 소아 청소년 시기에만 발병하는 질환 또는 성인이 되면 완치될 수 있는 질환으로 오해하기 쉽습니다.

(당뇨 상식 O X)

O	X
1형 당뇨	소아 당뇨
자가면역질환	비만, 식습관, 운동부족으로 인해 발병, 선천적 질환, 유전질환
전 연령층에서 발병	소아 청소년기에만 발병
평생 혈당 관리	성인이 되면 완치
혈당관리를 잘하면 합병증 없이도 건강하게 살 수 있는 질환	혈당관리 여부와 상관없이 시간이 지나면 합병증을 진단받는 질환

자료출처 - 한국 제1형 당뇨병환우회

보건실 이용 방법 안내



✿ 보건실은 여러분이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 지원하는 곳으로 몸이 아프거나 다쳤을 때 찾아오는 응급처치 장소입니다.

- ✿ 보건수업 및 보건교사 출장(연수)시 응급처치는 행정실무사 선생님이 도와주십니다.
- ✿ 보건실은 담임선생님의 허락을 받고 이용합니다.
- ✿ 보건실을 이용할 때는 아픈 학생의 안정을 위해 조용하고 질서 있게 이용합니다.

<보건소식 그림출처: 참보건연구회>