



보건실 이용 안내

- ▶ 보건실 위치: 송지관 1층 중앙현관 우측
- ▶ 쉬는 시간에 이용합니다.(응급 제외)
- ▶ 침상은 교사확인서를 발부받아 이용합니다.
- ▶ 2시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임교사(보호자)와 상의 후 가정안정(병원 진료)을 하도록 합니다.
- ▶ 특이체질, 약물알레르기, 건강상 문제로 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭! 보건선생님께 알립니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

1. 올바른 **손씻기** - 30초간 비누로 손씻기
2. 독감, 코로나19 등 호흡기 감염병 예방
 - 즉시 의료기관 진료 및 검사 받기
 - **마스크 착용**하기
3. 기침예절 지키기



4. 다치지 않도록 안전하게 행동하기
 - 복도나 교실, 특히 **계단에서 뛰지 않기**

학교 응급절차관리 안내

- ※ 근거: 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼
「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.**
 - ◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
 - ◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

미세먼지와 황사 대처법

1. 미세먼지 예보 사이트
 - <http://www.airkorea.or.kr/>
2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향
 - 미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지
 - 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있다.
3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙
 - 등산, 축구 등 오랜 실외 활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외 활동 자제
 - 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
 - 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고, 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환유병률, 조기사망을 증가 유발
 - 실내 체육수업으로 대체 권고
 - 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용 (일반마스크가 아닌 환경부인증 방진마스크 착용)
 - 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조

성(性)고충상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와 드리는 **성고충상담창구**를 운영하고 있으니 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

- ◆ **성희롱고충상담창구: 보건실**
상담원: 생활·안전교육부장, 보건교사

〈성폭력 상담기관〉

- 여성·학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터 (의료지원, 심리상담, 수사지원): 278-0117
- 여성긴급전화: 1366
- 학교폭력 관련 전화: 117
- 청소년 전화: 1388

<2, 3학년 소변검사 실시>

일시: 2024. 3. 13.(수) / 5교시부터

장소: 각 학급 교실

올바른 약물 복용

◆ 약과 함께 먹으면 안 되는 음료수 ◆

1. **우유나 주스:** 소화제나 감기약의 경우 우유 속 칼슘이 약의 흡수를 막을 수 있고, 오렌지주스 같은 신맛 음료는 항생제 흡수를 방해합니다.
 2. **콜라 등 탄산음료:** 장에 이르기 전에 미리 녹아버려 효과가 없습니다.
 3. **커피와 술:** 중추신경계와 관련된 약물로 특히 감기약과 함께 복용하면 약 효과의 변화를 초래할 수 있습니다.
 4. **녹차:** 약 성분 변질의 위험이 있습니다.
- 따라서, 가장 올바른 약물 복용 방법은 체온과 비슷한 온도의 물과 함께 먹을 때 가장 흡수율이 높고 작용이 빠릅니다.

성폭력 예방과 처벌

- 성범죄에 대한 신고죄 조항이 전면 폐지되고, 고소 합의 불문하고 무관용 처벌을 받게 됩니다.
- 성폭력 범죄자의 신상정보를 인터넷으로 확인할 수 있고, 인근 주민들에게 우편으로 알려 드립니다.
- 수사 과정에서 흉악범의 얼굴을 공개할 수 있습니다.
- 술 때문에 성폭력 범죄를 하였다는 주장이 통하지 않게 되었습니다.
- 성폭력 범죄의 공소시효를 대폭 늘려 범인이 도망가도 끝까지 추적하여 처벌할 수 있도록 하였습니다.
- 성폭력 범죄에 대한 법정형이 높아져 처벌이 강화됩니다.
- 성폭력 범죄의 수사와 재판에서 피해자 보호가 강화됩니다.

담배 속 방사성 물질

하루 1.5갑 피우면 년 300회 X선 검사량
담배 속 폴로늄의 세포·DNA 파괴 세기는 X선의 20배

담배 속에 폴로늄과 방사성 납이 극미량 들어있다는 사실은 1960년대부터 알려져 왔습니다. 1982년 세계 최고 권위의 의학저널인 'NEJM'(New England Journal of Medicine)은 “담배를 하루에 1.5갑 피우는 사람의 폐 조직 검사에서 나온 폴로늄 방사선량은 1년간 300회 정도의 가슴 X-ray 검사를 한 것과 같은 수준”이라고 보고하였습니다. 박재갑 국립중앙의료원장은 “방사성 물질은 두려워하면서도 담배에 들어있는 방사성 물질에는 둔감한 게 현실”이라며 “방사성 물질의 함유량을 따질 게 아니라 미량이라도 유해할 수 있는 만큼 반드시 담배를 끊어야 한다.”고 권고했습니다.

새학기 감염병 예방

✧ 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에게 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

✧ 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 옴	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 안구통, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

✧ 감염병 관리

- ▶ 법정 감염병이나 전염력이 강한 감염병 경우, 가정에서의 요양을 권하고 즉시 등교 중지합니다.
- ▶ 법정 감염병인 경우 학교에는 담임선생님께 유선으로 연락하시고, 학생의 치료가 완료된 후 의사소견서를 첨부하시면 출석으로 처리됩니다.

3월 24일 결핵 예방의 날

✧ 결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

1. 결핵 치료약은 반드시 결핵 전문의에게 처방받는다.
2. 분량의 약물, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의 중단 없이 복용한다.
4. 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처: 결핵관리협회, 질병관리본부)

※ 교실환기를 자주 해 주세요!!!

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 계속 문을 닫아놓으면 이산화탄소, 미세먼지, 각종 세균으로 실내 공기가 오염됩니다. 특히, 교실은 밀폐된 곳에서 장시간 공부하기 때문에 실내 공기가 오염되면, 집중력과 판단력도 흐려지며, 졸음이 오는 요인이 되고, 각종 부유세균에 노출 위험이 증가하므로 더욱 더 실내 환기가 중요합니다.

★★ 매 쉬는 시간마다 환기를 하세요 ★★