



# 3월 보건 소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 보건교사  
발행처 : 보 건 실  
발행일 : 2024. 3. 4.

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 새내기 1학년 학생들의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하드립니다.

보건소식은 학생들과 선생님 그리고 가족들의 건강증진을 위해 여러분을 찾아갑니다.

손씻기, 규칙적인 생활, 매일 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강 지킴이가 되어 봅시다.

건강소식지를 통해 학생과 학부모님께 도움이 되고 건강한 학교생활을 위한 건강 길잡이가 될 수 있도록 자세히 읽어보시기 바랍니다.

## 성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생 하였을 때 여러분을 도와드리 는 성고충 상담창구를 아래와 같이 운영하고 있으니 필요 할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

1. 성희롱고충상담창구 : 2층 보건실/1층 교무실
2. 남자 상담원 : 선생님(교무기획부장)
3. 여자 상담원 : 선생님(보건교사)
4. 성희롱 사이버 신고 센터 : ☎1366 ☎1388 ☎117

성폭력이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람의 심정이 용서할 수 없을 정도의 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이런 상황에서 성희롱의 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

## 학교 응급처치 절차 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

1. 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
2. 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
3. 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다. (근거:전북특별자치도교육청『학교응급환자구조활동 표준화지침』)



## 감염병 예방

### 인플루엔자

#### ◦ 개요

- ▶ 인플루엔자바이러스 감염에 의한 급성호흡기 질환



#### ◦ 감염경로

- ▶ 감염된 환자의 호흡기로부터 비말로 전파
- ▶ 증상 시작 1일 전부터 발병 후 5-7일까지 전파



#### ◦ 증상

- ▶ 고열(38-40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통 근육통, 피로감, 식욕감, 식욕부진 등 전신증상을 보임
- ▶ 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환 악화로 입원치료 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음



#### ◦ 예방법

- ▶ 예방접종
- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ▶ 기침이나 재채기할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리고 하기
- ▶ 호흡기 증상 시 마스크 착용
- ▶ 자주 만지는 표면과 물건은 청소와 소독하기



### 유행성이하선염

#### ◦ 개요

- ▶ 유행성이하선염 바이러스 (Mumps virus) 감염에 의하여 나타나는 이하선 부종이 특징적인 급성 발열성 질환



#### ◦ 감염경로

- ▶ 비말전파, 오염된 타액과 직접접촉
- ▶ 전염기간은 이하선염 발현 3일 전부터 발현 후 5일까지



#### ◦ 증상

- ▶ 4세-12세 학령기에서 주로 발생하며, 발열, 편측 혹은 양측 이하선의 종창이나 통증이 특징
- ▶ 약 20%는 무증상 감염자, 일반적으로 30-40%에서 이하선 침범



#### ◦ 예방법

- ▶ 면역의 증가가 없는 성인은 적어도 1회 접종
- ▶ 유행성이하선염이 포함된(MMR) 백신 접종력, 유행성이하선염 진단 이력, 유행성이하선염 형제 양성



### 노로바이러스 감염증

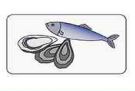
#### ◦ 증상

- ▶ 노로바이러스의 감염에 의한 급성위장관염



#### ◦ 감염경로

- ▶ 분변-경구감염
- ▶ 익히지 않은 굴 등 오염된 음식 섭취한 경우 감염되며, 사람 간 2차 전파도 가능



#### ◦ 증상

- ▶ 주요 임상적 증상은 설사, 구토, 복통 등으로 1-3일간 지속되는 낮은 발열, 탈수 증상 발생 가능



#### ◦ 예방법

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ▶ 음식 익히기, 물 끓여 마시기



## 세계 결핵의 날(3.24)

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취하기 위한 날로 매년 3월 24일이다. 결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정 감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산 되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.

**요즘결핵, 감진으로 결핵예방**

**기침을 계속하면  
폐결핵 인플루엔자일까?  
결핵일까?**

결핵은 활동성 폐결핵환자의 기침, 재채기, 대화 등을 통해 결핵균이 공기 중으로 배출되어 감염되는 호흡기 질병

호흡기를 통해 감염되기 때문에 결핵 중 약 80% 이상은 폐에서 발생하는 **폐결핵**

**결핵과 폐결핵 인플루엔자,  
어떻게 구별하죠?**

결핵은 폐결핵 인플루엔자로 오해하기 쉬운 증상 때문에 적절한 치료를 받지 못하다가 증상이 심해지면 **폐결핵**으로 확인되는 경우 대부분

	결핵	폐결핵 인플루엔자
공통 증상	기침, 재채, 미열 및 오한 등 호흡기계 증상	
특징	2주 이상 기침 지속, 재채, 호흡곤란, 흉통, 피로감, 무력감, 체중감소, 식욕부진, 발열 등	1~5일 이내로 잠깐 기침, 고열, 두통, 근육통, 인후통, 기침 등
치명	6개월 이상 규칙적인 결핵 치료를 받고도 2주 이상 열이 지속되면 폐결핵으로 진단	항생제 투여 후 1주일 내로 호전되는 경향

결핵을 먹을 수 있는 가장 효과적인 방법은 **정원장 있는 결핵환자의 조기 발견 및 치료가 우선**

**결핵은 어떤 질병인가?**

결핵은 활동성 폐결핵환자의 기침, 재채기, 대화를 통해 결핵균이 공기 중으로 배출되어 감염되는 호흡기 질병

호흡기를 통해 감염되기 때문에 결핵 중 약 80% 이상은 폐에서 발생하는 **폐결핵**

**결핵 치료, 어떻게 해야 하죠?**

결핵 치료의 핵심은 **정확한 용량의 결핵약을 6개월 이상 규칙적으로 복용하는 것**

치료 결과 및 결핵약 부작용 여부 확인을 위해 **정기적인 재검 검사 및 흉부 X선 검사**를 실시하여 결과를 관찰합니다.

**결핵에 대한 흔한 오해**

결핵환자와 같이 밥을 먹고, 대화를 했어요, 저 괜찮을까요?

적절한 치료를 잘 받고 있는 결핵환자가 사용하는 수건, 컵, 기류 등 생활물이나 음식 등을 통해서만 전염되지 않기 때문에 **음식을 먹거나 악수하는 것은 문제가 없습니다!**

**요즘결핵 예방은 이렇게**

- 1 기침증상 2주 이상 지속, 체중감소 있다면 결핵 의심
- 2 기침이나 재채기 할 때는 반드시 입과 코를 가리기
- 3 기침 한 후에는 비누로 손에는 물에 30초 이상 손 씻기
- 4 호흡기 증상이 있다면 보건소 등 가까운 의료기관에서 검사

**요즘결핵 조기검진으로 결핵예방하세요!**

## 응급처치 안내

**두 손의 기력**

**심폐소생술에 대한  
궁금증을 해결해드립니다!**

다행이로 알려드립니다!

**Q1  
나이에 따라 심폐소생술  
시행방법이 달라지나요?**

연령별로 심폐소생술 시행 방법이 달라집니다. 꼭 숙지하여 올바른 심폐소생술을 시행해주세요!

영유아 (만 1세 이하)	소아 (만 1~8세)	성인 (만 9세 이상)
손가락 2~3개	손가락 2개	손가락 2개
가슴 4cm 깊이	가슴 4~5cm 깊이	가슴 5cm 깊이

출처 | 질병관리청 국가안전보장정책

**Q2  
가슴압박과 인공호흡의  
반복 횟수는 얼마인가요?**

가슴 압박은 분당 100~120회로 강하고 빠르게 30번 압박합니다. 인공호흡은 정상호흡을 약 1초 동안 2회 숨을 불어 넣어 119구급대원이 현장에 도착할 때까지 반복해서 시행합니다! \* 환자 상태에 따라 인공호흡을 아예를 경우 지속적으로 가슴압박을 합니다.

출처 | 중앙응급의료센터 홈페이지

**Q3  
CPR 중 갈비뼈가 부러진 경우  
책임이 있나요?**

응급의료에 관한 법률 제40조(응급의료에 관한 법률)에 따라 응급의료에 응할 의무가 있는 응급환자에게 응급처치를 제공하여 발생한 사상에 대해 고의 또는 중대한 과실이 없는 경우 인형사상 책임을 지지 않습니다!

출처 | 국가안전보장정책 심폐소생술 관련 법률(제40조)

**Q4  
출혈이 있거나 입에서 피가  
흐르는 경우 등 심폐소생술을  
실시하면 안 되는 상황이 있나요?**

외상학 교과서(ATLS)와 심폐소생술 가이드라인에 따르면 어떤 환자든 심폐소생술을 시도해 주어야 합니다. 심폐소생술을 먼저 시도해 주어야 합니다. 심정지 상황에서는 무엇보다 심폐소생술이 가장 중요하다는 사실 꼭 기억해주세요!

출처 | 대한심폐소생술학회 심폐소생술 가이드라인

**평범한 두 손으로 이를 수 있는 기적  
심폐소생술**

올바른 방법을 미리 알고 함께 동참해주세요!

## 흡연 예방 안내

**청소년과 금연**

**어린 나이에  
흡연을 시작하면  
금연이 더 어렵다?!**

**청소년기에  
흡연을 시작하면..**

흡연으로 인한 위해  
빈도(빈도)의 증폭

청소년은 신체적으로 미성숙한 시기이기 때문에 흡연으로 인한 위해는 더욱 커지고 니코틴에 대한 중독 또한 가속됩니다!

**금연 시작 후 23개월 이내**

흡연을 시작하고 23개월 내  
금연 중독과 같은 증상을 보이며  
금연 시 금단증상이 나타날 수 있습니다!

**흡연 기간**

모든 연령 나이에 흡연을 시작하게 되면  
성인이 되어 흡연을 하는 것에 비해 흡연 기간이 길기 때문에  
흡연량이 점차 많아지고 니코틴 의존도가 높아져  
금연이 더 어렵게 됩니다!

**연구 결과에 따르면**  
성인이 되기 전 흡연을 시작하지 않은 경우,  
대부분의 사람들이  
평생 흡연을 하지 않는다고 해요!

아직 흡연을 시작하지 않은 것이  
가장 최선의 선택입니다.  
아무런 해도 흡연을 시작하는 것이 중요합니다!

**청소년의 금연을 돕기 위한  
다양한 금연지원서비스**

**금연클리닉에서  
확인하세요!**

## 감염병으로 인한 등교 중지 안내

학교보건법 제8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에게 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 영양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

감염병 이환 학생은 다른 학생에게 감염되는 것을 막기 위해 격리기간 동안(의사진단)에는 등교를 중지하며, 의사의 진단서 또는 소견서 제출시 출석으로 인정됩니다. 감염병 학생으로 의사의 판정이 있으면 학교에 전화로 통보하고, 가정에서 적절한 영양 및 치료를 하도록 합니다.