



# 3월 보건 소식지

발행인: 부귀중학교장  
편집인: 보건교사  
발행처: 부귀중학교  
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 ☎063)432-8546, FAX 063)433-4885

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다.  
신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건소식지는 학생들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아갑니다. **건강습관은 평생 건강의 밑거름**이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.



## 보건실 이용 안내

✿ 보건실은 우리 학교 전체 학생 및 선생님까지 요양이나 건강 상담이 필요할 때 이용하는 곳입니다. 아픈 사람이 안정을 취하기도 하므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 숙지하여 다른 사람이 피해 받지 않도록 주의합니다.

- ♥ 보건실에 올 때는 선생님께 꼭 말씀을 드리고 옵니다.
- ♥ 부축이 필요한 경우가 아니면 환자만 보건실로 들어옵니다. 함께 온 친구들은 밖에서 기다리도록 합니다.
- ♥ 보건실에서는 다른 환자들을 위해 조용히 합니다.
- ♥ 집에서 약을 먹고 온 경우나, 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나, 복용하고 있는 약이 있는 경우 → **미리 보건선생님께 꼭 이야기를 해야 합니다.**
- ♥ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.
- ♥ 침상 안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임 선생님과 교과 선생님께 허락을 받은 후 할 수 있습니다.



## 학교 응급 관리 절차 안내

「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

### 1) 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우

- ▶ **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 보호자 동행하여 병원진료를 받습니다.**

(보호자 인계함을 원칙으로 자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요.)

### 2) 위급하다고 판단되는 경우

- ▶ **보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 후송합니다.**

### 3) 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 시

- ▶ 119구조대에 연락, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속하게 후송합니다.

※근거: 교육부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2024)



## 감염병으로 인한 등교중지 안내

학교보건법 제 8조에 의거, 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심 또는 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

- ① 담임선생님께 유선(전화)으로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

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

✿ 예방접종을 받지 않은 경우에는 가까운 병원에서 **예방접종**을 받아 **가급적 질병에 걸리지 않도록** 하시기 바랍니다.

✿ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사소견서**를 학교에 **제출하면 결석처리하지 않습니다.(출석인정)**

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>



## 호흡기 감염병 예방수칙

### 01 예방접종

- 예방접종은 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법
- 예방접종 후 감염되더라도 중증도를 낮춰줌
- 감염병 유행시기 전 안내가 있을 때 적극적으로 예방접종 실시

### 02 적극적인 병원진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- 등교 전 호흡기 증상이 있는 경우 등교하지 말고 병원 방문
- 학교에서 호흡기 증상이 발생한 경우 선생님께 말씀드리기
- **호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!**

### 03 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

### 04 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기 후 비누로 손을 씻거나 손소독제로 손소독 실시
- 사용한 휴지는 주변에 방치하지 말고 휴지통에 바로 버리기



### 05 적극적으로 마스크 착용

- 호흡기 감염병 의심 증상이 있을 때는 마스크 착용하기
- 학교나 학원에 호흡기 감염병이 유행 중일 때도 마스크 착용
- 마스크는 얼굴에 잘 밀착되도록 착용하기
- 마스크 착용 전·후, 마스크 겉면을 만진 후에는 손씻기(손소독)

### 06 기타 방역 수칙

- 실내 소독 : 매일 1회 이상 소독제를 사용하여 실내 소독 실시
  - 책걸상, 교탁, 문손잡이, 전등이나 냉난방기 스위치 등
  - 소독액을 적신 수건으로 표면을 닦은 후 깨끗한 물수건으로 닦기
  - 식약처 인증 받은 소독티슈도 사용 가능
  - 실내 소독하는 동안 반드시 환기할 것
- 실내 환기 : 1일 3회 이상, 매회 10분 이상 실내 환기 실시
  - 출입문과 창문을 모두 열어 맞통풍이 되도록 할 것
- 등교할 때 개인 물병이나 물컵을 준비하여 친구와 공유하지 않기



## 결핵 바로알기

매년 3월 24일은 결핵 예방의 날이자 세계 결핵의 날입니다. 1882년 3월 24일은 독일의 의사이자 세균학자인 로베르트 코흐 박사가 결핵의 원인인 결핵균을 발견한 날로, 이를 기념하기 위해 100주년인 1982년에 세계 결핵의 날이 지정되었습니다. 국내에서는 2011년부터 결핵 예방과 관리의 중요성을 널리 알리고 결핵에 대한 경각심을 고취하기 위해 3월 24일 결핵 예방의 날을 법정 기념일로 지정했습니다.

### 결핵이란?

호흡기를 통한 결핵균 감염으로 발생하는 감염병.

결핵균은 보통 활동성 결핵환자의 기침, 재채기, 또는 대화 등으로 배출되며, 공기를 통해 타인의 폐로 들어가 감염을 일으킨다.

### 결핵의 증상

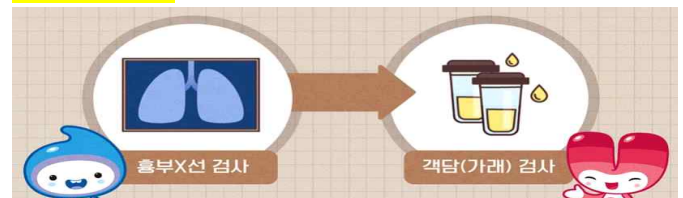


결핵을 의심할 수 있는 대표적인 증상들은 감기와 유사해서 감기로 오인되기 쉬워 진단이 늦어지는 경우가 많다. 따라서 뚜렷한 원인 없이 2주 이상 기침이 지속되거나, 결핵 증상들이 발견된다면 결핵검진을 받아보는 것이 좋다.

### 결핵 예방 수칙

- ① 기침 증상 2주 이상 지속, 체중감소 있다면 결핵 의심
- ② 기침이나 재채기할 때는 반드시 입과 코를 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
- ④ 의심증상이 있다면 보건소 등 가까운 의료기관에서 결핵검사

### 결핵 검사



흉부 X선 검사를 촬영하여 결핵 의심소견이 발견될 경우 객담(가래)검사를 통해 최종 감염 여부를 확인하여 결핵을 진단한다.

### 결핵 치료

결핵 치료는 결핵균을 제거할 수 있는 여러 항결핵제를 복용하는 것으로, 처방된 결핵약을 최소 6개월 동안 꾸준히 복용하는 것이 핵심. 결핵약을 불규칙적으로 복용하거나 조기에 중단할 경우 다제내성결핵으로 이어지는 등 치료에 실패할 수 있으니 유의해야 한다.

(자료출처: 질병관리청)