



3월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

발행일	2022.3.8.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

보건실 이용안내

1. 보건실 위치 : 본관 1층
2. 보건실 이용 대상: 전교생(코로나 유증상자 제외)
3. 보건실 요양 절차
보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 전담 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.
- 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받습니다.
4. 급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 담임선생님께 허락을 받고 이용합니다.
5. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
6. 일과시간에 코로나19 유증상이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며, 담임선생님께 말씀드린 후 일시적 관찰실(1층 도서실)을 통해 귀가합니다.
****코로나19 유증상: 호흡기증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등**
7. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하고, 코로나19 감염 예방을 위하여 거리두기를 지키며 손소독 후 들어옵니다.

학교 응급절차 관리 안내

- ※ 근거 : 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2011)
「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.**(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)
 - ◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
 - ◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

코로나19 감염 예방수칙

□ 누구나 해야 할 일

- 다음의 경우 반드시 비누와 물 또는 손소독제로 손을 씻어야 합니다.
 - ① 운동이나 쉬는 시간 후
 - ② 식사하기 전
 - ③ 등교 하자마자
 - ④ 화장실 이용 후
 - ⑤ 집에 도착하자마자
 - ⑥ 마스크 착용 전·후
- 만일 기침이나 재채기를 한다면
 - ① 휴지나 옷소매로 가리고
 - ② 사용한 휴지를 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
 - ③ 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기

□ 누구도 하지 말아야 할 일

- ① 코로나19 의심 증상이 있을 때 등교하는 것
- ② 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지는 것
- ③ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식을 나눠 먹는 것

**** (오미크론 변이 바이러스) 전파력은 델타대비 2~3배, 입원을 1/5~3/4, 무증상 비율이 40~50%로 매우 높아 개인위생 수칙 준수가 중요함**

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.
흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



지켜주세요!

교실에서



코로나19 재택치료 시 건강관리

1. 필요 시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 "재택치료 의료상담센터"에서 의료상담을 받을 수 있습니다. (전화상담·처방이 가능한 의료기관 목록은 건강보험심사평가원 누리집(www.hira.or.kr)에서 확인 가능)
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고, 마주칠 경우 마스크와 장갑착용 및 표면을 자주 소독합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 신속항원자가검사를 실시합니다.

3월 24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태된 것)에 의해 감염됩니다.

이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어듦
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



(출처:결핵관리협회, 질병관리본부)



결핵 예방과 치료는 이렇게..

- 결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.
1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
 2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
 3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
 4. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

학부모와 함께 하는 안전교육

왕사 및 미세먼지 발생시 건강관리

미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/> 모바일앱 <우리동네 대기정보>

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용	농도별 예보등급 (µg/m³)			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질				
미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제

■ 취약계층: 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는...

- 1. 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 2. 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가끔씩 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 3. 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 4. 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주해주세요.

실외에서는...

- 1. 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 2. 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 3. 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 4. 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

학부모와 함께 하는 비만예방교육

건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오기 때문에 배부르다는 느낌이 덜하게 됩니다. 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 쌓이기 때문에 쉽게 똥똥해질 수 있습니다.



학부모와 함께 하는 성교육

성(性)고충 상담 안내

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자
5. 성에 대한 정확한 정보를 알자
6. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자
7. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자
8. 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자
9. 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자
10. 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자

* 성폭력 상담기관

여성.학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터 : 063)278-0117
 전북해바라기센터 (의료지원,심리상담,수사지원)
 여성긴급전화 : 1366. 청소년 전화 : 1388
 학교 폭력관련 전화: 117

