



보건실 이용 안내

1. **보건실 위치** : 본관 1층 학생 현관문 근처
2. **보건실 이용 대상** : 전교생(코로나 유증상자 제외)
3. **보건실 요양 절차** : 보건실에서 침상 안정이 필요한 경우 보건교사의 판단하에 담임교사 및 교과교사의 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다. (보건실 입실 중에 담임교사 및 교과교사 서명 필요함)
4. 급하지 않은 경우 **쉬는 시간을 이용**하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 교과 선생님께 **보건실 이용 확인증**을 제출합니다. (보건실방문 시간이 기재됨)
5. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
6. 일과시간에 **코로나19 유증상**이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며, 담임선생님께 말씀드린 후 **일시적관찰실**을 통해 귀가합니다. (코로나19 유증상: 호흡기 증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등)
7. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 합니다.

오늘의 대기질 안내



학교 응급의료 절차

(근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송조치 하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

감염병으로 인한 등교중지

- 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.
- **감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.**
병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 감염여부, 등교중지기간이 적힌 의사소견서(또는 진료확인서)**를 발급받고 가정에서 요양합니다. **의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정됩니다.**

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

1. 미세먼지 예보 사이트

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

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

미세먼지란, 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지는 황산염, 질산염 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있습니다.

입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률을 높이고 조기사망률 증가를 야기합니다.

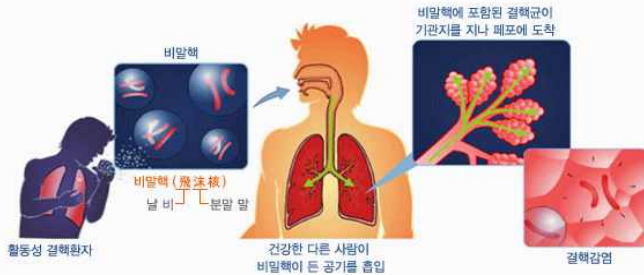
3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 장시간 실외활동 자제
- 외출 시 보건용 마스크 착용
- 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
 - 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
 - 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기
- 창문을 닫아 실외공기의 실내 유입 최소화하기
 - 청소기 대신 물걸레 사용하기

3월 24일, 세계 결핵의 날

세계 결핵의 날은 결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 제2급 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 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



□ 결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

□ 결핵 치료

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 약을 매일 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

□ 예방법

- ① 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 **마스크**를 쓰기
- ⑤ **2주 이상 기침 지속 시 결핵검사 (병원, 보건소 방문)실시**
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ **청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기**

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】

식습관과 비만

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있습니다.



◎ 비만 예방 생활습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 **과량의 당질식이 섭취하지 않기**
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- **잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기**
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기
- 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁 식사를 많이 하게 되며, 한꺼번에 많은 식사를 하는 것은 그만큼 지방이나 탄수화물과 같은 영양소를 축적시켜 비만을 초래하게 되므로 아침 결식하지 않기

성고충 상담창구 운영

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 표현해야 합니다.

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 **성고충 상담창구**를 (1층 보건실) 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

학교 홈페이지 : 성희롱 사이버 신고 센터

여성긴급전화 : 1366 청소년 전화 : 1388

학교 폭력관련 전화: 117

학교 안전공제회 보상청구 안내

학교교육 활동 중에 사고를 입은 경우 학교안전공제회에 보상청구를 할 수 있습니다.

학교안전사고로 부상을 당한 경우 학교에 알려 공제회로 사고발생 통지를 하도록 해 주셔야 추후 공제급여청구가 절차에 의해 진행 될 수 있습니다.

2023. 3. 10.

전주남중학교장(직인생략)