



본교 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다. 매월 초에 발행되는 보건소식은 여러분의 건강한 학교생활을 위한 건강 길라잡이입니다. 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 되므로 보건소식지를 통해 자기건강관리에 대한 계획을 세우고 생활 속에 적용하여 실천해 보세요!!^^*

감염병으로 인한 등교중지 안내



- ① 담임선생님께 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료 (등교중지실시)

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 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

< 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진 하루전 ~ 7일간)
인플루엔자	고열, 근육통, 호흡기증상	발병 후 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과 할 때까지
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀모양의 흰 점	열이 내리고 3일이 지날 때까지 (발진 발생4일전~발진후 5일까지)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은땀	치료시작 후 2주까지
풍진	가벼운 감기증상, 발열, 발진	모든 발진이 딱지가 될 때까지 (발진이 나오기 1주일 전~발진 후 4일간)
일본뇌염	고열, 피로	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염	발열, 식욕부진, 귀밑 부종	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생후 2주간

학교 응급환자 관리 안내

학교생활 중 발생하는 응급상황에 대한 신속하고 체계적인 구급처치 및 후송을 위하여, 교내 응급환자 관리에 대한 절차를 알려 드립니다.

▶ 위급한 응급상황 시에는 학부모님께 연락 후, 보건교사 및 담임교사가 동행하며, 필요한 경우 119 구급대에 먼저 연락하여 인근병원으로 후송합니다.

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우에는, 학부모님께 연락하여 가정에 인계함을 원칙으로 합니다.

▶ 학교 교육과정 중 일어나는 안전사고에 한해서는 학교안전공제회에 급역청구가 가능합니다.

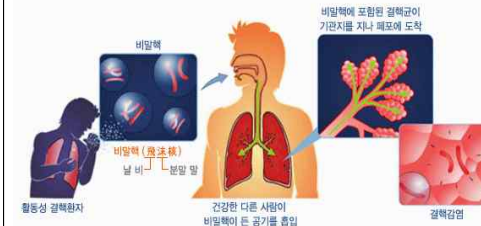
[근거 : 응급의료에 관한 법률 제2조, 교과부 학교응급관리 매뉴얼]



< 학교 내 응급상황 발생시 흐름도 >

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 형태)로 된 기에 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 결핵전문약에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- ③ 진단에 따라 6~18개월 이상 임의 없이 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침시에는 반드시 검사한다.

■ 예방법

- ① 교실 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)
- ② 균형잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트x, 편식x
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑤ 2주이상 감기지속시 결핵검진 (병원, 보건소 방문)
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절)

【 출처: 결핵관리협회, 질병관리본부 】



비만예방 교육

청소년 건강 10계명

1. 운동은 자기가 좋아하는 것으로 일주일에 5번 이상 하자.
2. 원활한 두뇌활동을 위해 아침식사를 꼭 챙겨 먹자.
3. 인스턴트 음식은 NO! 자연산이 좋아요.
4. 공부하다 지치면 휴식하고, 나만의 시간을 가져 보세요.
5. 잠을 꼭 자도록 합니다. 튼튼하게 성장해야죠.
6. 조심, 조심 항상 안전하게 다녀야 합니다.
7. 나만의 스트레스소법을 개발합니다.
8. 몸과 손을 항상 청결히 해서 감염병을 예방해요.
9. 술과 담배 NO! 몸과 마음을 망칩니다.
10. 건강한 성가치관을 갖도록 노력합니다.



신체활동 피라미드

: 건강 증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해 보세요!



1단계	대중교통, 계단 이용하기, 산책하기 등
2단계	걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동과 테니스, 농구 등의 스포츠를 병행
3-4단계	근력운동과 스트레칭
5단계	TV 시청, 컴퓨터 게임 등을 최소화