

| | | |
|---|----------------|---------------------------|
|  스스로 공부하고 바르게 행동하며 큰 꿈을 가꾸는 어린이 | 3월 보건소식 | 푸른 꿈을 가꾸는 즐거운 남원도통초등학교 |
| | 2024. 3. 8. | |

본교 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다. 청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건소식지를 통하여 자기 건강관리에 대한 계획을 세우고 생활 현장에 적용하여 건강 습관을 실천해 보세요.

* 보건실 알림 *

- ▶ 감염병 예방을 위해 감염병 예방수칙을 준수합니다.
- ▶ 3월~4월은 건강실태조사기간이며 건강상담기간입니다. 건강한 학교생활을 위하여 배부된 건강실태조사서에 해당 내용을 정확하고 자세하게 기록하여 담임교사께 제출 바랍니다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치: 건물 1층
2. 보건실 이용 대상: 전교생 및 전교직원
3. 보건실 개방 시간: 08:30 ~ 16:30
4. 보건실에서 하는 일
 - 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치
 - 요양호자 건강관리, 보건교육, 성교육 등
5. 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임선생님의 허락을 받은 후 침상안정을 할 수 있습니다.
 - 1시간 이상 안정이 필요한 경우에는 담임교사 및 보호자와 상의 후 가정 안정 또는 병원 진료 받음
 - 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용 시 보건교사에게 알려줍니다.
6. 기타 이용 안내
 - 수업에 방해 되지 않도록 가급적 쉬는 시간 또는 점심시간 이용합니다. (*응급환자 제외)
 - 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
 - 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
 - 보건실에서 친구들과 큰 소리로 떠들지 않습니다.

건강을 위협하는 미세먼지

- ▶ 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이상~10 μ m이하
- ▶ 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이하
- ▶ 미세먼지 위해성
입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환·암 유병률 및 조기사망률을 증가시킵니다.
- ▶ 대기오염 예보제 및 경보제 운영
▷ 에어코리아홈페이지 (<http://www.airkorea.or.kr>) : '미세먼지예보 문자전송 서비스' 활용가능
▷ 스마트폰 앱 설치
- 설치방법 : 플레이스토어 또는 앱스토어에서 '우리동네 대기질' 을 검색하여 다운로드
- 주요기능 : 미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공

| 예보등급 | 좋음 | 보통 | 나쁨 | 매우 나쁨 |
|-------|------|-------|--------|--------|
| 미세먼지 | 0~30 | 31~80 | 81~150 | 151 이상 |
| 초미세먼지 | 0~15 | 16~35 | 36~75 | 76 이상 |



고농도 미세먼지 발생 시 행동 요령

- ♥ 외출 시 식약처에서 인증한 보건 마스크 착용
- ♥ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- ♥ 충분한 수분섭취
- ♥ 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- ♥ 창문을 닫아 외부의 유입을 차단

성폭력예방 교육

성폭력이란? 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 성희롱의 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 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.

감염병 예방법

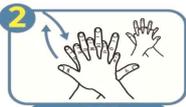
올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

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



1 손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



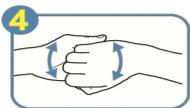
2 손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 두 손 모아

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5 엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손목 밑

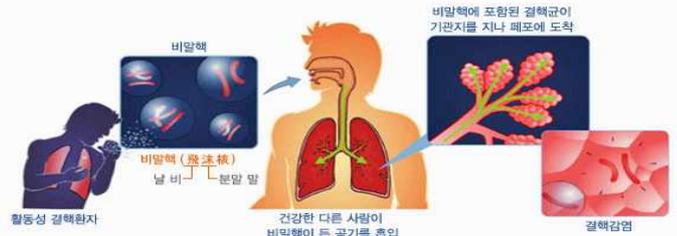
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손목 밑을 깨끗하게 하세요

3월 24일은 '세계 결핵의 날'

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

결핵은 공기로 감염되는 감염병으로 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 것에 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 결핵전문의를에게 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 교실 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 감기 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]

건강한 생활을 위한 습관

- ✿ 아침밥과 신선한 야채, 과일을 골고루 섭취합니다.
- ✿ 충분한 수면을 취하여 면역력을 높이고 질병으로부터 몸을 보호합니다.
- ✿ 등교 시 개인 물통(컵)을 준비해주세요. 친구의 컵이나 정수기에 입을 대고 마시는 행위는 감염병, 식중독 등의 질병을 발생시킵니다.
- ✿ 간단한 스트레칭으로 면역력 향상과 온라인 학습으로 인한 근육 긴장도를 풀어주세요.
- ✿ **1830운동(1일 8회 30초 손씻기)** 생활화
손씻기 만으로도 감염병의 70% 이상 예방이 가능합니다.