



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2023.3.15.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

3월 보건소식지

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 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 실천해 주시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.

▶보건실 위치 : 1층 행정실 옆

- 응급환자가 아닐 경우, 쉬는 시간을 이용합니다.
- 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생이 혼자 이용하도록 합니다.
- 조용히 앉아 차례를 기다리고 자신의 증상을 정확하고 자세히 설명합니다.
- 키, 몸무게, 비만도가 궁금한 학생은 보건실에서 측정이 가능합니다.
- 상처는 깨끗이 씻고 옵니다.
- 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- 침상 안정은 보건 선생님의 판단 아래
담임선생님과 교과 선생님의 허락을 받아야 할 수 있습니다.
 - 1시간을 원칙으로 합니다.
 - 1시간으로 증상 호전이 없으면 건강을 위한 병원 진료 등 다른 방법을 찾습니다.

학교 응급 관리 절차 안내

▶「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급 관리 절차에 따르게 됩니다.

- 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
- 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

감염병 관련 등교 중지

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 담임 선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.**

▶병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 감염 여부, 등교중지 기간이 적힌 의사 소견서(또는 진료확인서)**를 발급받고 가정에서 요양합니다. **의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정 됩니다.**

| 병 명 | 초 기 증 상 | 등 교 중 지 기 간 |
|----------|---------------------------|--|
| 수 두 | 발열과 동시에 발진, 수포 | 발진 모두 딱지가 될 때까지 (발진 하루 전~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 발생 4일전 ~발진 후 5일까지) |
| 풍진 | 가벼운 감기증상, 발열, 발진 | 모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진이 나오기 1주일 전~발진 후 4일간) |
| 결핵 | 피곤, 기침, 체중감소, 발한 | 치료 시작 후 2주까지 |
| 일본뇌염 | 고열, 피로 | 급성증상이 완전히 나을 때까지 |
| 유행성 이하선염 | 발열, 식욕부진, 귀밑 부종 | 귀밑의 부어오른 것이 가라 앉을 때까지 |
| A형간염 | 고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달 | 감염자의 경우 증상 발생 후 2주간 |

미세먼지 & 황사 대처법

봄철 불청객인 황사와 미세먼지는 주로 3~4월에 집중되고 있습니다. 건강을 위협하는 황사와 미세먼지로 피해를 최소화하기 위한 건강관리를 알아보겠습니다.



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

< 예보 문자 >

▶(신청방법) ① 에어코리아 홈페이지 접속(www.airkorea.or.kr)

→ ② 고객의 소리 → ③ 문자서비스

▶(문자발송) 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상 시 안내문자 발송



3월 24일, 세계 결핵의 날

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 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 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】

우리 학교는 금연 구역!



대한민국 청소년

2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연 구역'으로 지정되었습니다. 금연 구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다.

비만을 예방하려면

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 비만해질 수 있습니다.

◎ 비만 예방 생활 습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 **과량의 당질** 식이 섭취하지 않기
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육 시간 등 신체활동에 적극 참여하기

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성간접전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

군산성폭력상담소: 063-445-1366