



3월 보건소식지
2023년 제 1호

보건소식



파릇파릇 새싹처럼, 따스한 봄 햇살처럼!!

신입생들의 입학과 의젓한 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.

보건소식지는 우리 학생들과 선생님들, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 여러분을 찾아갑니다.

청소년 시기의 건강과 좋은 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

코로나19 의심 증상 시 마스크 쓰기, 외출 후·화장실 이용 후·식사하기 전에 손씻기, 음식은 알맞은 양을 꼭꼭 씹어 천천히 먹는 습관, 하루에 네 번 양치질하는 습관 등 좋은 건강 습관을 형성하면서 온 가족의 건강지킴이가 되어봅시다.

코로나19 대응 수칙

1. 코로나19 의심 증상 시

- 등교 후 발생한 유증상자는 보건용 마스크 착용 → 일시적 관찰실로 이동 → 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내
- 유증상자는 신속하게 검사 또는 진료 실시
 - * 의심증상 시 학교에서 자가진단키트 검사를 실시하지 않습니다.
지정의료기관에서 진료·검사 실시해야 합니다.

2. 코로나19 확진 시

- 확진자는 격리기간(7일 의무) 동안 ‘등교 중지’
- 동거인이 확진자인 경우
 - 3일 이내 PCR검사 또는 전문가용 신속항원검사 권고
 - 음성 시 6, 7일차 신속항원검사 1회 권고

〈교실 환기를 자주 해 주세요〉

1. 환기 시간 : 쉬는시간 및 점심시간
2. 환기가 가능한 교실은 창문을 닫고 냉·난방기, 공기청정기를 사용하되, 하루 3번 이상 환기하기

〈학교 내 마스크 착용 수칙〉

1. 실내 마스크 착용 : 자율적 착용
2. 코로나19 의심증상, 고위험군, 확진자와 접촉한 경우 : 마스크 착용 권고
3. 합창 수업, 체육활동 중 응원·합성·대화 등으로 비말 생성 행위가 많은 경우 : 마스크 착용 권고
4. 마스크는 입과 코를 모두 가리도록 착용하세요

〈미세먼지 대응 매뉴얼〉

1. 건강에 미치는 영향
 - 미세먼지 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식, 폐질환, 기관지염 등 호흡기질환과 피부염, 알러지성 결막염 등을 일으킬 수 있습니다.
2. 황사·미세먼지 발생 시 건강 수칙
 - 창문을 닫고 가급적 실외공기 차단(단, 코로나19 유행 상황에서는 코로나19 예방을 위해 주기적 환기 실시할 것)
 - 외출 시에는 안경, 마스크 착용
 - 귀가 후 몸을 깨끗이 씻기
 - 가급적 외출 최소화
 - 빨래는 실내에서 건조
 - 물 자주 마시기
 - 호흡기 증상 등 신체 증상이 나타나면 병원 진료



〈보건실 이용 안내〉

1. 보건실 위치 : 2층 (교무실-강당 사이)
2. 보건실 요양 안내
 - 보건실 요양은 1시간 이내
 - 보건실에서 확인증을 받아 담임, 교과샘의 사인 받기
3. 응급상황이 아니라면 되도록 쉬는 시간에 이용하세요. 수업 시간 이용 자제.
4. 아픈 부위와 증상에 대해서 자세히 이야기해주세요.

보 건 실 소 식



‘건강요주의자 조사서’를 받게 되면, 잘 작성해서 꼭! 담임선생님께 제출해주세요~



건강 상담이나 궁금한 사항이 있으면 보건실로 언제든지 연락주세요~