



3월 보건소식

2023년 3월호

행정실: 063) 903-7730
FAX : 063) 222-3320
교무실: 063)903-7728~9

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 보시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

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


● 보건실 위치 : 1층 교무실 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 측정 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 응급관리 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.

코로나19 확진?!

	협조 사항
유증상자 (학교등교 후) 자가키트 양성시  양성 반응 COVID-19 TEST 등교 X, PCR 검사	학교 등교 후 (발열, 기침, 인후통) 등 코로나 증상은 자가키트검사를 시행하도록 합니다. 담임교사에게 연락하고, 가까운 보건소에 방문하여 PCR 검사 를 시행하거나, 지정의 료기관 방문하여 전문가신속항원검사(소액 비용) 시행합니다.
PCR 신속항원검사 양성시	① 확진자는 담임교사에게 연락한다. ② 자가진단 앱 에서 자가진단 후 「방역기관 통보내역 입력하기」 (3월 자가진단 앱 사용법가정통신문 참고) ● 격리기간 7일 의무준수 , 격리해제 후 3일간 주의 권고기간(KF94 동급 마스크 상시착용, 다중시설, 감염 취약시설 이용 제한, 사적모임 자제) 한다.
PCR 신속항원검사 음성시	'음성확인서 또는 문자통보'를 담임교사에게 내용 전송 후(문자 등) 등교
확진자 접촉시	- 가정에 확진자가 있는 동거인은 10일간 권고 준수 기간 - 3일 이내 PCR 검사 또는 전문가용 신속항원검사, 음성 시 6~7일차에 신속항원검사 권장 - 같은 반에서 확진자 접촉시 의심증상이 있으면 키트검사, 고위험 기저질환자는 학교장 인서를 발급받아 보건소 PCR검사 권고
개인방역 5대수칙	① 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기 ② 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 ③ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독 ④ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화

미세먼지 & 황사 대처법

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

고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

1 외출은 가급적 자제하기
* 야외운동, 캠프, 스포츠 등 삼위일체 최소화하기

2 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기
* 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법

3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
* 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
* 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

4 외출 후 깨끗이 씻기
* 옷을 구석구석 씻고, 특히 팔수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
* 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일 야채 등 충분히 섭취하기

6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기
* 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
* 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기의 점검·교체)

7 대기오염 유발행위 자제하기
* 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등

※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

< 예보 문자 >

▶ (신청방법)

① 에어코리아 홈페이지 접속(www.airkorea.or.kr) → ② 고객의 소리 → ③ 문자서비스

▶ (문자발송) 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상 시 안내문자 발송



성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 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)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

우리 학교는 금연 구역!



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