



## 2022학년도 3월 보건소식지

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

### 건강상태 자가진단 실시

1. 매일 등교하기 전에 건강상태 자가진단 실시합니다.(9시 이전)
2. 비밀번호를 잊었거나 폰번호 변경 시에 학교로 연락합니다.
3. 접촉자 및 가정체험학습 중에도 실시합니다.
4. 확진 학생 : 자가진단 앱에서 [방역기관 통보내역 입력하기] 초록색 탭을 클릭한 후 확진 일자 입력하고 저장합니다.
5. 시스템 에러 등으로 접속이 안 되는 경우 시차를 두고 다시 접속해 주시고 그래도 안 될 때 앱 삭제 후 다시 시도합니다.

### 자가진단(신속항원검사) 키트 안내

1. 확진 후 격리해제자: **최초 확진일 이후 45일 이내**는 양성으로 나올 수 있어 검사 불필요합니다.  
(검사하지 않아도 됨)
2. 자가진단키트는 권고사항이며 신속항원검사를 집에서 하지 않았다고 해도 의심 증상이 없는 경우 등교 가능함
3. 검사 결과가 음성이라도 코로나 의심 증상이 있는 경우 집에서 안정을 취하고, 건강한 상태로 등교합니다.

### 가족이 확진자가 되었다면?

1. 접촉관계없이 수동 감시 10일
  2. 수동감시 **3일 이내 PCR검사** 권고
  3. 수동감시 **6~7일차에 신속항원검사** 실시 권고
- ※ 가족이 확진되었을 때는 가능하면 PCR검사와 신속항원 검사를 받아주시길 바랍니다!

### 내가 확진자 라면?

1. **7일간 격리** 후 PCR검사 실시하지 않고 바로 일상생활(등교, 출근) 가능합니다.
2. **1주일 정도는 KF94 이상 착용** 및 다중 이용시설 방문 및 사적 모임을 자제합니다.
3. 이후 동거가족이 추가로 확진되더라도 본인 격리기간만 끝났다면 상관없이 등교 가능합니다.
4. 확진진단 후 **45일간** 신속항원검사, PCR 검사 면제됨

### 의심 증상이 있을 때는?

1. 선별진료소, 지정의료기관, 가정에서 신속항원검사 실시
2. 음성이라도 코로나 증상이 있으면 등교중지하고 건강한 상태로 등교하기
3. 불가피하게 등교하고자 하는 경우: 신속항원검사 음성이면 등교가능(결과통보 후 24시간이 되는 날의 자정까지 유효함)
4. **본인 또는 동거인이 역학적 연관성 등이 있어 PCR 진단검사를 실시한 경우에는 검사 결과가 나오기 전까지 학생(교직원)은 등교(출근) 중지함**

### 코로나19 재택치료시 건강관리

필요시 동네 병·의원과 호흡기 전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영합니다.

“재택치료의료상담센터”에서 의료상담을 받을 수 있습니다. (전화상담·처방이 가능한 의료기관 목록은 건강보험심사평가원 누리집([www.hira.or.kr](http://www.hira.or.kr))에서 확인 가능)

1. 전화상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리 수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
2. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
3. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고, 마주치면 마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독합니다.
4. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있으면 신속항원자가검사를 실시합니다.

### 학교 응급의료 절차

근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송 조치하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황이 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 학교는 절대 금연구역 입니다!

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 보는 정도가 매우 심각해집니다.

2012년 4월 1일부터 운동장을 포함한 학교 전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 학교는 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.

교직원은 물론이고, 학교시설 이용자, 학교 방문객과 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.

### 청소년기에 담배를 피우면

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 청소년 비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
4. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
5. 발암물질에 의한 유전자가 손상당합니다.
6. 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
7. 성인보다 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
8. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

## 황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시에 코점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.

● 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이상 ~ 10 $\mu$ m이하

● 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이하

### 미세먼지의 위해성

- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기 사망률을 증가시킵니다.

- 특히 대기오염 취약계층(노약자,

어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼.

### 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 장시간 실외활동 자제
- 외출 시 황사마스크 착용
- 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
  - 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
  - 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기
- 창문을 닫아 실외공기의 실내 유입 최소화하기
  - 청소기 대신 물걸레 사용하기



## 가정에서의 성교육 함께 해주세요!

### 우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.

- 성에 관한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
- 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.

### 엄마와 아빠의 모습을 보고 배웁니다.

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

### 이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

### 성폭력 예방 교육은 생활 속에서 이루어져야 합니다.

- 싫은 느낌이 들 때 정확하게 표현하도록 알려주세요.
- 자녀에게 핸드폰을 사주기 전에 SNS 주의점, 디지털 성폭력에 대하여 알려주세요.
- 자녀와의 따뜻한 대화시간을 늘려주시고, 자녀가 SNS 활동을 하는 것에 대한 세심한 관찰과 알아차림이 필요합니다.

## 3월의 건강관리

### 1830 손씻기 운동 실천하기 (하루에 8번 30초간)

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 풀 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 음식을 먹기 전

### 충분한 수면, 가벼운 운동 ■ 기온에 맞는 옷 입기

## 보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳이므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합시다.

1. 보건실 위치 : 본관 건물 1층
2. 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원
  - 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사
  - 요보호 학생 건강관리, 보건교육, 성교육 등
  - <성 고충 상담창구>
3. 보건실은 이렇게 이용합니다.
  - 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님의 허락을 받고 보건실을 방문합니다.
  - 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
  - 가정에서 약을 먹은 경우, 약물 부작용 경우 보건선생님께 반드시 알립니다.
  - 침상안정은 특별한 경우를 제외하고는 1시간 이내입니다. 안정 후에도 증상이 호전되지 않으면, 병원진료나 가정에서 안정합니다.

2022. 3. 18.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장