



3월 보건소식

가정통신문

2025.3.10.(월)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)

함열고 학생에게 한마디

신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다.

보건소식지는 우리 **학생들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아가**합니다.
청소년기 건강은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.
공부 열심히 하는 것도 중요하지만 좋은 건강 습관
으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.



보건실 이용 안내

✿ 보건실 위치 : 본관 1층 교무실 옆

✿ 보건실 개방시간 : 08:40 ~ 16:20

✿ 보건실 이용대상 : 전교생과 교직원

✿ 보건실에서 하는 일 :

- 건강관련 상담, 응급처치, 외상 등의 처치
- 건강요주의자 건강관리, 보건·성교육, 금연지도

- ☑ 보건실 문에 적혀 있는 **이용수칙**을 준수합니다.
- ☑ **노크**를 하고 **인사** 후 문을 닫습니다.
- ☑ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ☑ 혼자 움직이기 어렵거나 특별한 경우 이외에는 **반드시 본인이 오도록** 합니다.
- ☑ 친구들과 **큰소리로 떠들지** 않습니다.
- ☑ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사와 함께 문을 살며시 닫고 나갑니다.

✿ 보건실 **요양절차** : 보건선생님의 판단 아래 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

① 보건실에서의 **요양시간은 1시간 이내**가 원칙

※ **해당 교과 시간은 결석으로 처리**됨

② 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원 진료를 받음

☑ 응급상황이 아닌 경우 **쉬는 시간 점심시간을 이용**합니다.

- 부득이하게 수업시간에 보건실을 이용할 때는 **보건실 방문 확인증**을 교과선생님께 제출합니다.

(보건실 방문시간 기재됨)

< 보건실 방문 확인증 >		
학년/반/번호	이름	방문시간
증상		
치료 / 투약 / 처치요령 / 상담		
2024년 월 일		
보건교사	김지은 (인)	

※ 응급상황 : 호흡곤란, 과다출혈, 의식 저하

- 단순 두통, 복통, 작은 상처는 쉬는 시간에

✿ **병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생**은 꼭 보건실에 와서 **선생님께 이야기**해주세요.

✿ 보건교사 부재 시 : 건강문제 정도가 심한 경우, 담임선생님께 말씀드리고 부모님과 상의하여 귀가, 병원진료를 받을 것

건강검사 일정 안내

✿ 1학년 건강검진 (4월 11일(금) 오전)

- 익산병원 출장 건강검진(함열초 강당)

✿ 2, 3학년

① 소변검사 (4월 14일(월) 오후)

- 학교보건협회 전북지부 출장검진(교실)

② 결핵검사 (6월 27일(금))

- 대한결핵협회 전북지부 출장검진(검진차량)

♪ 학교에서 시행되는 건강검사는 **필수검사로**, 실시하지 못할 경우 개인적으로 검진을 받아야 합니다.

봄철 미세먼지/황사 건강수칙

1. 미세먼지와 황사, 어떤 게 다른가요?

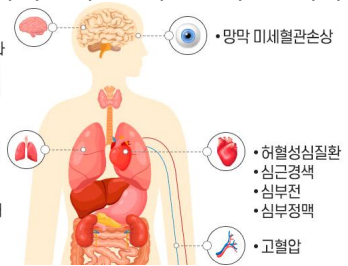
미세먼지 지름 10 μ m 이하 보이지 않는 작은 입자 물질로, 가정의 난방·취사, 화석연료 사용, 자동차 운행 등 주로 **일상생활과 산업활동의 결과**로 발생

황사 미세먼지보다는 입자가 큰 편이며, 중국 북부, 몽골의 건조한 사막에서 발생한 모래먼지가 대기로 이동하는 자연현상 결과로 발생

2. 건강에 어떤 영향을 끼치나요?

황사와 대부분의 먼지는 코나 기관지 점막에서 걸러져 배출되지만, 미세먼지는 세포보다 크기가 작으므로 **흡입**

시 폐, 혈액을 통해 우리 몸 전신에 영향을 주게 됨



3. 미세먼지 건강수칙

✗ **미세먼지가 나쁠 때**는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량 줄이기**
코와 입을 모두 가릴 수 있도록 **보건용 마스크(KF80~99) 밀착해 착용**

귀가 시에는 올바른 **손씻기와 위생관리** 철저

환기를 전혀 하지 않으면 오염물질 축적으로 공기질이 나빠지므로 **미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 자연 환기**

환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, 적정 실내 습도를 유지

3월 4일, 비만 예방의 날

매년 3월 4일은 세계비만연맹에서 정한 비만 예방의 날로, 올해 보건복지부에서는 '걷고, 마시고, 줄이자'를 주제로 한 캠페인을 4월 3일(목)까지 진행됩니다.

걷기 단순하지만 효과 만점인 운동, 걷기! 걷는 양을 늘리면 신체활동량이 늘어나고 건강증진으로 이어져 질병을 예방할 수 있습니다.

올바른 걷기 자세



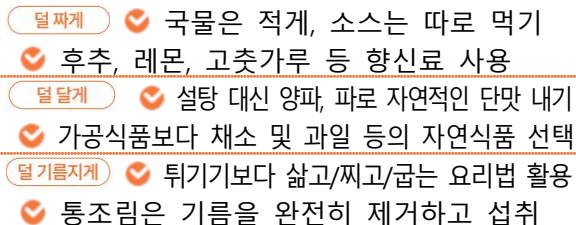
마시기 물은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 하며, 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요합니다.

올바른 수분 섭취 방법



줄이기 나트륨과 지방은 체내 항상성 및 장기들을 보호하는 필수적인 구성요소이지만 과잉 섭취하게 되면 합병증이 생길 수 있어 하루에 권장량을 섭취하는 것이 좋습니다.

나트륨, 당, 지방 섭취 줄이는 방법



3월 21일, 암 예방의 날

세계보건기구(WHO)는 암 발생의 1/3은 예방이 가능하고 1/3은 조기 진단과 치료로 완치가 가능하며, 나머지 1/3도 적절히 치료를 하면 완화가

가능하다는 의미에서 3-2-1을 상징해 3월 21일을 암 예방의 날로 지정되었습니다.

1. 양성종양과 악성종양의 차이점



양성종양
체내 다른 부위에 확산, 전이하지 않으며 제거함으로써 치유할 수 있는 종양



악성종양
빠르게 성장 및 체내 다른 부위에 확산, 전이하여 생명에 위협을 초래하는 종양

2. 10대 국민 암 예방 수칙



담배 피우지 않기



예방접종 받기



관 음식 먹지 않기



걷거나 운동하기



균형잡힌 식사하기



음주하지 않기



안전수칙 지키기



암 검진 받기



건강 체중 유지



안전한 성생활

3월 24일, 세계 결핵의 날

2025년 3월 24일은 제 15회 세계 결핵의 날로, 결핵에 대한 경각심을 환기시키고 예방의 중요성을 알리기 위해 제정되었습니다. 결핵은 여전히 위험한 감염병입니다.



결핵 예방 수칙

- ☑ 2주 이상 기침이 지속되면 결핵검진 받기
- ☑ 기침이나 재채기를 할 때는 마스크를 사용하거나 소매로 입 가리기
- ☑ 꾸준한 운동과 균형잡힌 영양 섭취로 체력 키우기
- ☑ 결핵환자와 접촉한 경우 증상과 상관없이 결핵 검진 받기

호흡기 감염병 예방수칙

인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염은 개학 이후 집단생활을 하는 학생들 사이에서 전파될 가능성이 있습니다. 호흡기 감염병 예방수칙을 확인하고 준수해주세요.

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 생활화
- 기침예절 실천
- 사람이 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용
- 주기적으로 실내 환기
- 발열 및 호흡기 증상 시 등교를 자제하고 충분한 휴식 취하기
- 증상이 지속될 경우 의료기관 방문해 진료받기