



# 3월 보건소식

가정통신문

2024.3.7.(목)

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.

**보건소식지**는 우리 **학생들과 선생님, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매월 초 여러분을 찾아가입니다.**

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 : 08:30 ~ 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 처리됨**

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 / 침상안정 / 상담		
2024년    월    일		
보건교사   강지은   (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 16일(화) 오전)

- 익산병원 출장 건강검진(함열초 강당)

✿ 2, 3학년

① 소변검사 (4월 15일(월) 오후)

- 학교보건협회 전북지부 출장검진(교실)

② 결핵검사 (4월 23일(화) 오전)

- 대한결핵협회 전북지부 출장검진(검진차량)

♪ 건강검사 일정 및 준비사항을 확인하여 건강검사에 빠지지 않고 참여하도록 합니다. 학교에서 시행되는 건강검사는 **필수검사**로 실시하지 못할 경우 **개인적으로** 검진을 받아야 합니다.

## 생활 속 미세먼지 건강수칙

1. 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



☺ 미세먼지가 **나쁠 때**는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이기**

☺ **외출 시**에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 **밀착**하여 착용



\* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고,無理하게 착용하지 말아야 함

- 보건용 마스크 : KF80~99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



☺ 외출 후 귀가 시에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 함

2. 실내 공기 관리하기

☺ 미세먼지가

☺ 환기 후 물걸레 청소를 통해 나쁜 날에도 짧게 실내 미세먼지 농도를 줄이고, 실내라도 자연 환기 습도를 적절하게 조절

\* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠짐

3. 평상시 나의 건강상태 관리하기

☺ 평소 가지고 있는 질환을 인지하고, 적극적으로 치료하며, 면역력 관리에 신경쓰

☺ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 물과 과일·채소를 섭취

☺ 미세먼지 노출 후, 호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움 등 증상이 나타나면 병의원에 방문하여 진료

## 3월 4일, 비만 예방의 날

비만 예방을 위한 식생활, 신체활동, 음주, 정신 건강의 변화를 줄 수 있는 사회적 분위기를 유도하고 건강한 라이프 스타일을 즐길 수 있는 환경을 조성하고자 보건복지부에서 비만 예방의 날을 지정하였으며, 2022년부터 10월 11일에서 3월 4일로 변경되었습니다.

코로나19 팬데믹을 거치면서 **초·중·고등학생 비만율이 2019년 15.1%에서 2022년 18.7%로 증가**하여 '덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게'를 주제로 한 건강 식생활 캠페인을 3월 24일(일)까지 진행됩니다.

### 덜 짜게

- 국물은 적게
- 소스는 따로 먹기
- 소금 대신 후추, 레몬, 고춧가루 등 향신료 사용

- 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기

- 가공식품보다 채소 및 과일 등의 자연식품 선택

### 덜 달게

- 튀기기보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법 활용
- 통조림은 기름을 완전히 제거하고 섭취

### 덜 기름지게

## 3월 21일, 암 예방의 날

세계보건기구(WHO)에 따르면

- ▶ 암 발생의 3분의 1은 예방 활동 실천으로 예방 가능하고,
  - ▶ 3분의 1은 조기 진단 및 조기 치료로 완치 가능하며,
  - ▶ 나머지 3분의 1은 암 환자도 적절한 치료를 하면 완화 가능
- 이에 따라 국민의 암에 대한 예방의 중요성을 강조하기 위하여 '3-2-1' 의미를 두어 암 예방의 날을 매년 3월 21일로 제정하고 있습니다.

### #국민 암 예방 수칙



담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기



채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기



음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기



하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기



예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 예방접종 받기



성매개감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활하기



발암성 물질에 노출되지 않도록 안전보건수칙 지키기



암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

## 3월 24일, 세계 결핵의 날

매년 3월 24일은 세계 결핵의 날로, 결핵을 일으키는 마이코박테리아(Mycobacteria)를 발견한 날을 기념하기 위해 제정된 날입니다.

### ● 결핵 증상



※ 발병 초기에는 아무런 증상이 나타나지 않을 수 있음

### ● 활동성 결핵과 잠복결핵의 차이

활동성 결핵	잠복결핵
<input checked="" type="checkbox"/> 흉부 X선 사진 결핵 소견 <input checked="" type="checkbox"/> 활발히 증식하는 결핵균 <input checked="" type="checkbox"/> 결핵 증상이 나타남 <input checked="" type="checkbox"/> 타인에게 균을 전파시킴 <input checked="" type="checkbox"/> 6개월 이상 약물치료 필요	<input checked="" type="checkbox"/> 흉부 X선 사진 정상 <input checked="" type="checkbox"/> 몸속에 잠자고 있는 결핵균 <input checked="" type="checkbox"/> 증상이 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 타인에게 전파시키지 않음 <input checked="" type="checkbox"/> 10%가 활동성 결핵으로 진행

### ● 결핵균 전파를 막으려면?

2주 이상 기침하면 즉시 결핵검사하여 조기 발견  
기침할 때는 기침 예절 지키기  
주기적인 환기

## 감염병으로 인한 등교중지 안내

▶ 법정 감염병이나 전염력이 강한 감염병 경우 즉시 등교 중지합니다. 담임선생님께 유선으로 연락하시고 **치료가 완료된 후 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서(진단서)를 제출하시면 출석으로 처리됩니다.**

### < 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >

병명	초기 증상	등교중지기간
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	모든 수포에 가피가 형성될 때까지
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중감소	약물치료 시작 후 2주까지
노로바이러스	오심, 구토, 설사, 복통, 발열	증상 소실 후 48시간까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 두통, 근육통, 식욕부진	증상 발생 후 5일까지
A형간염	피로감, 발열, 오한, 복부불쾌감, 오심, 구토	황달 증상 이후 7일간 (증상 없으면 입원일로부터 7일간)
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심, 이물감, 많은 눈물, 눈곱	등교중지 안함 환자 상태에 따라(의사 소견)
인플루엔자(독감)	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	필요시 등교중지 실시