



# 3월 보건소식

가정통신문

2023.3.7.(화)

발행부서 : 보건부

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

## 함열고학생에게 한마디



새로운 시작의 달 3월 신입생들의 입학과 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.

**보건소식지**는 우리 **학생들과 선생님들의 건강 증진을 위해 여러분을 찾아갑니다.** 청소년기 건강은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 공부 열심히 하는 것도 중요하지만 **건강을 지키기 위해서는**

**좋은 생활습관을 가지는 것이 무엇보다도 중요합니다.** 매월 발행되는 보건소식지를 통해 자기 건강관리에 대한 계획과 실천을 짜임새 있게 꾸며보시기 바랍니다.

## 보건실 이용 안내

✿ **보건실 위치** : 본관 1층 교무실 옆

✿ **보건실 개방시간** : 08:30 ~ 16:30

✿ **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.
- ☑ **손소독** 후 **노크**를 하고 **슬리퍼를 갈아신고** 들어와 **인사** 후 문을 닫습니다.
- ☑ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ☑ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 **반드시 본인이 오도록** 합니다.
- ☑ 친구들과 **큰소리로 떠들지** 않습니다.
- ☑ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사와 함께 문을 살며시 닫고 나갑니다.

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

- ① **보건실에서의 요양시간은 1시간 이내**가 원칙
- ② 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님이 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료 받음

- ☑ 응급상황이 아닌 경우 **쉬는 시간 점심시간을 이용**합니다.
- 부득이하게 수업시간에 보건실을 이용할 때는

**보건실 방문 확인증**을 교과선생님께 제출합니다.

< 보건실 방문 확인증 >		
학년/반/번호	이름	방문시간
증상		
치료 / 투약 / 침상안정 / 상담		
2023년 월 일		
보건교사	강지은	(인)

- (보건실 방문시간 기재됨)
- ※ **응급상황** : 호흡곤란, 과다출혈, 의식 저하
- 단순 두통, 복통, 작은 상처는 쉬는 시간에

✿ **건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생**은 꼭 보건실에 와서 선생님께 이야기해주세요.

✿ **보건교사 부재 시 건강문제 발생 시** :

- 내과적 건강문제로 정도가 심한 경우, 담임선생님께 말씀드리고 부모님과 상의하여 귀가, 병원진료를 받을 것

## 건강검사 일정 안내

✿ **1학년**

① **건강검진 (4월 12일(수) 오전)**

- 익산병원 출장 건강검진

② **학생 정서행동특성검사 (4월중, 보건 수업시간)**

- 성격 특성, ADHD, 우울, 불안, 자살위기 등

✿ **2, 3학년**

① **소변검사 (4월 17일(월) 오후)**

- 학교보건협회 전북지부 출장검진

② **결핵검사 (1학기중)**

- 대한결핵협회 전북지부 출장검진

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

## 개인 방역 5대 중요 수칙

1. **코로나19 예방접종 동참하기**

📌 **코로나19 예방접종**은 코로나19 감염 가능성을 낮추고, 감염 시 중증화를 예방합니다.



📌 **정부가 권고하는 기준에 따라** 코로나19 예방접종에 참여합니다.

- 기초접종(1,2차) : 코로나19 예방접종 미접종자
- 동절기 추가접종 : 기초접종을 완료한 18세 이상 성인

2. **사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기**



📌 **코로나19**는 주로 침방울을 통해 전파되어 마스크를 착용하면 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

📌 **감염취약시설 중** 입소형 시설, 의료기관, 약국 및 대중교통수단 실내에서는 마스크를 의무적으로 착용합니다.

☺ 코로나19 의심 증상이 있는 경우, 고위험군이거나 이들과 접촉하는 경우, 환기가 어려운 3밀 실내 환경 등에서는 마스크 착용을 강력히 권고합니다.

### 3. 30초 비누로 씻기, 기침할 땐 옷소매로!



☺ 30초 이상 비누로 손을 씻어 바이러스를 차단하고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다.

☺ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지 또는 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리는 기침예절로 전파를 최소화합니다.

### 4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 손이 자주 닿는 표면 1일 1회 이상 소독

☺ 환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도를 감소시킬 수 있습니다.



☺ 환기할 때는 가급적 문과 창문을 동시에 개방하여 맞통풍을 통해 환기의 효과를 증가시킵니다.

☺ 손이 자주 닿는 표면(전화기, 리모컨, 손잡이 등)을 매일 1회 이상 소독하면 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

### 5. 코로나19 증상 발생 시, 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화



☺ 코로나19는 증상이 없거나, 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다.

☺ 열이 나거나 기침 등 호흡기 증상이 있을 때는 진료를 받고, 다른 사람과의 접촉을 최소화합니다.

☺ 고위험군과 함께 사는 경우, 대화나 식사 등을 최소화하고, 가급적 집에서도 마스크를 착용합니다.

## 세계 결핵의 날



매년 3월 24일은 세계 결핵의 날입니다. 1882년 3월 24일 독일인 의사이자 세균학자 로베르트 코흐 박사가 결핵을 일으키는 마이코 박테리아(Mycobacteria)를 발견한 날을 기념하기 위해 제정된 날입니다.

#### ● 결핵 증상

- 2주 이상 기침
- 미열, 수면 중 식은땀
- 무력감, 체중 감소

#### ● 기억하세요! 결핵 퇴치 1-2-3

OECD 국가 중 결핵발병률 1위

2주 이상 기침이 지속되면 결핵검사

호흡기 감염 예방을 위한 실천수칙 3가지

- 마스크 착용
- 기침할 땐 코와 입 가리기
- 깨끗이 손씻기



## 응급환자 관리 절차 안내

「학교교육과정」중 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ **위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우**, 보건실에서 응급조치하고 **보호자에게 연락하여 인계함**을 원칙으로 합니다.

▶ **위급하다고 판단되는 경우**, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 **인근병원으로 우선 후송**합니다.

▶ 움직이기 어렵거나 **생명을 위협하는 위급상황 발생** 시에는 **119구조대에 연락**하며, 보건교사와 담임교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.



## 감염병으로 인한 등교중지 안내

▶ 법정 감염병이나 전염력이 강한 감염병 경우 가정에서의 요양을 권하고 즉시 등교중지합니다.

▶ 법정 감염병인 경우 학교에는 담임선생님께 유선으로 연락하시고 **학생의 치료가 완료된 후 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사소견서(진단서)를 제출하시면 출석으로 처리**됩니다. 자세한 법정 감염병의 종류는 질병관리청(<http://www.kdca.go.kr>) 사이트를 참고하시기 바랍니다.

### < 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >

병명	초기증상	등교중지기간
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	모든 발진이 딱지가 될 때까지
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중감소	약물 치료 시작 후 2주까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 두통, 근육통, 식욕부진	증상 발생 후 5일까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심, 이물감, 많은 눈물, 눈곱	격리 없이 개인위생수칙을 철저히 지킬 것을 권장하지만 환자 상태에 따라(의사 소견) 실시
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	유행 차단을 위한 등교 중지는 의미없지만 환자 상태에 따라(의사 소견) 실시
A형간염	피로감, 발열, 오한, 복부불쾌감, 오심, 구토	황달 증상 이후 7일간 (증상 없으면 입원일로부터 7일간)

## 성고충상담 안내

학교에서는 학생 여러분의 성폭력 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와줄 수 있는 <성고충상담창구>를 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 보건실로 찾아주세요.

◆ 성고충상담창구 설치 : 1층 보건실