

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 보세요.

보건실 이용 안내

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

● 보건실 위치 : 2층 중앙

- 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 측정이 가능합니다.
- 상처는 깨끗이 씻고 옵니다.
- 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 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 인근병원으로 우선 이송합니다.
 - 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다
- <근거: 전북교육청 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼>

코로나19 신속항원 자가검사

검사결과	협조 사항	
음성 반응	다음 날(목요일, 월요일) 아침 ☞ 학생 건강상태 자가진단(앱)에 검사결과 체크 후 등교	
양성 반응	<p>즉시 담임교사에게 연락하고, 검사한 진단키트를 밀봉해서 지참하여 가까운 지정병원(익산시청 안내문자 참고) 전문가용 신속항원검사 시행 또는 보건소 방문하여 PCR 검사를 실시</p> <p>* 전문가용 신속항원검사결과 양성 시 코로나19확진 인정 (3월14일부터 시행)</p> <p>* PCR 검사결과가 나오기 전까지는 등교중지권고(출석 인정결석)</p>	
<div> <div>양성 반응</div> <div>등교 X, PCR 검사</div> <div>전문가용 신속항원검사</div> </div>	PCR 검사결과/ 전문가용 신속항원 검사	<p>음성</p> <p>‘음성확인서 또는 문자통보’를 담임교사에게 내용 전송 후(문자 등) 등교</p>
		<p>양성 (확진)</p> <p>담임교사에게 연락 후 재택치료(격리)기간 등교중지</p>

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

영유아·어린이·청소년이 코로나19 자가검사키트를 사용할 땐

“자가검사키트는 정확하고 안전한 사용을 위해서
보호자 지도하에 검사를 진행하거나 보호자가 검사를 도와주셔야 합니다”

- ✓ 자가검사키트를 혼자서 사용할 수 없는
영유아·어린이는 보호자가 곁에서 사용을 돕습니다.
사용을 도울 때는 아이의 **코구멍 안쪽의 앞부분(비점정)**을
동글게 문질러줍니다.
- ✓ 혼자서 사용이 가능한 청소년의 경우에도
보호자 지도하에 사용하실 것을 권장드립니다.

“자가검사키트는 효과성 측면에서 **연령의 영향을 받지 않습니다.**
어린이도 사용 방법과 사용 주의사항에 따라 검사하면
제대로 된 결과가 나옵니다”

✓ 용액통의 검체추출액이 피부나 눈에 닿으면 **즉시 다량의 물로 씻어내주세요.**
* 자극이 지속되면 의사의 진료를 받으시길 바랍니다.

“사용 후에는 지퍼백 등에 넣어 폐기하시길 바랍니다”

자가검사키트 제품별로 사용 방법과 주의사항이 다를 수 있어
사용설명서를 꼼꼼히 숙지 후 사용하시길 바랍니다.

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 비만해 질 수 있습니다.

◎ 비만 예방 생활습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 과량의 당질식이 섭취하지 않기
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기

성고충 상담 안내

우리학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 2층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀차별로 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

여성·학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터
(원광대학교병원해바라기센터 063-859-1375)
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388,
학교폭력관련전화: 117

우리학교는 금연구역



2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다.

미세먼지 & 황사 대처법

봄철 불청객인 황사와 미세먼지는 주로 3~4월에 집중되고 있습니다. 건강을 위협하는 황사와 미세먼지로 피해를 최소화하기 위한 건강관리 알아볼까요?



< 예보 문자 >

▶(신청방법)

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

▶(문자발송) 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송