

- 3월 보건소식지 -

보건실 이용 안내

- ♣ 보건실 위치: 1층
- ♣ 이용시간: 08:40~하교시
- ♣ 보건실 이용 시 준수사항
 - ♦ 응급환자가 아니면 쉬는 시간을 이용합니다.
 - ♦ 부축이나 도움이 필요한 경우가 아니면 아픈 학생만 방문합니다.
 - ♦ 순서를 따라 처치 또는 상담을 받습니다.
 - ♦ 침상안정을 원하면 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 가능합니다.
 - 1교시 이내 요양이 원칙이며, 안정 후 호전이 없으면 병원진료 등 다른 방법을 찾습니다.

감염병으로 인한 등교중지

- 🍎 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에게 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.
- 🍎 **감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.**
병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 감염여부, 등교중지기간이 적힌 의사 소견서(또는 진료확인서)**를 발급받고 가정에서 요양합니다. **담임교사에게 의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정 됩니다.**

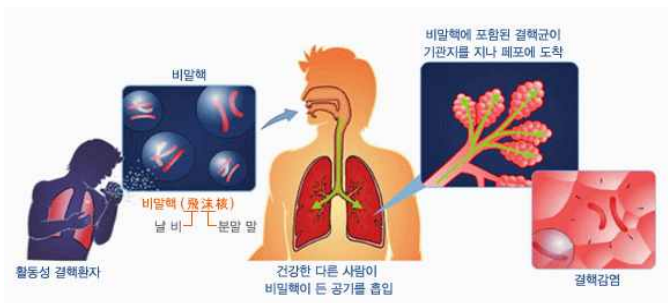
[신학기에 걸리기 쉬운 감염병]

병 명	초기 증상	등교 중지 기간
A 형 간염	고열, 권태감, 오심, 식욕부진, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
결핵	피로, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	발진이 딱지가 될 때까지 (발진 하루전 ~ 7일간)
홍역	발열, 발진, 구강 점막에 좁쌀모양의 흰 점	열이 내리고 3일이 지날 때까지(발진발생 4일전 ~ 발진후 5일까지)
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오르고 통증, 식욕부진	귀밑의 부종이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 통증, 눈부심	의사 소견이 있을때까지

3월24일, 세계결핵의 날

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 제2급 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



■ 결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

■ 결핵 치료

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ① 결핵치료약은 반드시 결핵전문의를에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- ③ 진단에 따라 6~18개월 이상 약을 매일 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

■ 예방법

- ① 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 **마스크**를 쓰기
- ⑤ **2주 이상 기침 지속 시 결핵검사 (병원, 보건소 방문)실시**
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ **청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기**

[출처: 결핵관리협회, 질병관리본부]



양성평등



성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다. 성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 '성차별' 이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

◎ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

◎ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

- 예) - 남자는 아파도 티내면 안돼~ 눈물 뚫해.
- 여자는 다리를 모으고 앉아야지~

◎ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 '이렇게, 저렇게 행동해야' 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

- 예)- 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용
- 똑같은 부모인데 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

◎ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다.

남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움' 을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

🌸 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨 쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단 시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

🌸 일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

환경부에서는 대기오염으로 인한 국민건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 네단계로 구분
- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위대한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령
 - **주의보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
 - **경보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

🌸 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기



성고충 상담창구 운영



성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 **성고충 상담창구 (2층 보건실)** 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

학교 홈페이지 : 성희롱 성폭력 사이버 신고 센터

여성긴급전화 : 1366 청소년 전화 : 1388

학교 폭력관련 전화: 117