



보건선생님과 약속!

- ✿ 보건실은 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳입니다.
보건실 이용 시 아래 사항을 지켜서 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합니다.
- ♥ 보건실은 2층에 있습니다.
- ♥ 보건실을 방문할 때는 담임선생님께 말씀을 드리고 옵니다.
- ♥ 부축이 필요한 경우가 아니면 혼자만 보건실로 들어옵니다.
함께 온 친구들은 밖에서 기다리도록 합니다.
- ♥ 보건실에서는 다른 환자들을 위해 조용히 합니다.
- ♥ 집에서 약을 먹고 온 경우나 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나, 복용하고 있는 약이 있는 경우
→ 미리 보건선생님께 꼭 얘기해 주세요.
- ♥ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.
- ♥ 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님 또는 교과선생님께 허락을 받은 후 요양할 수 있습니다.
 - 40분을 원칙으로 합니다.
 - 안정 후 증상 호전이 없으면 보호자 동행하여 병원 진료를 받거나 가정에서 안정을 취합니다.

학교 응급환자 관리 절차 안내

- ※ 근거: 교육부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2025)
「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
- ▶ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
 - ▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 후송합니다.
 - ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행해 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

고농도 미세먼지 예방관리

✿ 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지란, 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지는 황산염, 질산염 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있습니다. 입자가 미세할수록 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률을 높이고 조기사망률을 증가시킵니다.

✿ 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일 앱 <우리동네 대기정보>

✿ 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야 하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취

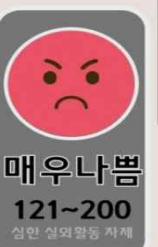


과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

오늘의 대기질 안내



건강생활을 위한 습관 들이기

✿ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.

<손을 언제 씻어야 하나요?>

- ♥ 화장실에서 나올 때
- ♥ 외출에서 돌아온 직후
- ♥ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ♥ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ♥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후

✿ 독감 및 호흡기질환 예방을 위해서는,

- ♥ 인플루엔자 백신 접종하기
- ♥ 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생 수칙을 잘 지키기.
- ♥ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓 지키기
- ♥ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크 착용
- ♥ 호흡기 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료 받기

감염병으로 인한 등교중지 안내

✿ 감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.

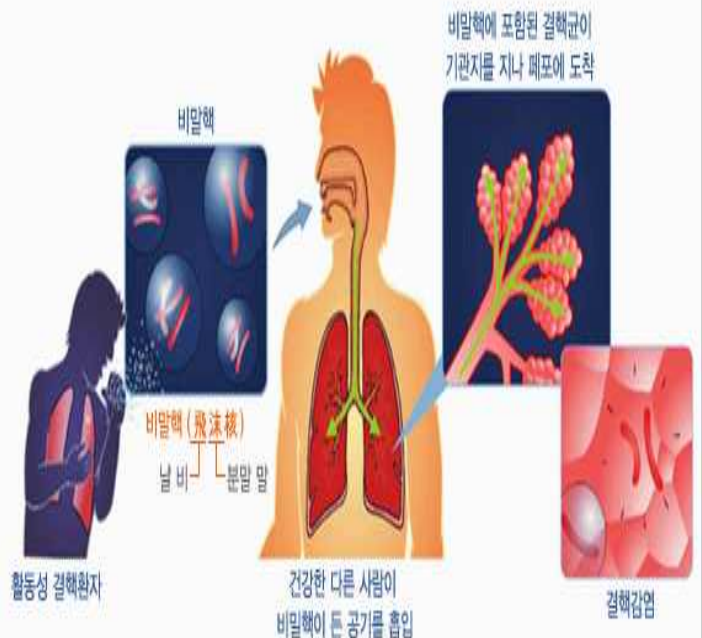
✿ 병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 감염여부, 등교중지기간이 적힌 의사소견서(또는 진료확인서)**를 발급받고 가정에서 요양합니다. **의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정됩니다.**

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간)
수족구	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
인플루엔자(독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나 19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리 권고기간 5일
인플루엔자(독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지

3월 24일 세계 결핵의 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 등

✿ 결핵 치료

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ▶ 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받기
- ▶ 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용
- ▶ 진단에 따라 6~18개월 이상 약을 매일 복용
- ▶ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사받기

✿ 예방법

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

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】