



## 3 월 건 강 소 식

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4583

### 보건실 이용 안내

보건실은 우리 학교 전체 어린이들의 건강관리 및 응급처치, 안정(휴식) 등이 이뤄지는 곳입니다. 아래의 주의사항을 지켜서 모든 사람이 편안하게 이용할 수 있도록 우리 모두 노력합니다.

- ① 몸이 아프면 우선 담임 선생님의 허락을 받고 보건실을 방문합니다.
- ② 보건 선생님에게 아픈 곳을 자세히 이야기합니다. 되도록 쉬는 시간을 이용하기를 바랍니다.
- ③ 상처에 오염이 남아있으면 잘 닦지 않고 감염 등 후유증이 생기게 됩니다. 흠이나 물감 등은 깨끗이 씻고 옵니다.
- ④ 약을 먹고 왔다면, 약 먹은 것을 이야기합니다.
- ⑤ 건강상담 시행: 요보호학생 조사가 끝나면 필요시 고위험군 학생 학부모님께 전화를 드립니다.
- ⑥ 성고충 상담실 운영: 학생들이 성과 관련된 고민이나 문제가 있을 때 상담하세요.



■ 성희롱 · 성고충상담창구 설치 : 1층 보건실

### 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	격리 기간 및 등교중지 기간
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
수두	발열과 동시에 발진 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀 밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기 이상	해열제 없이 열이 내리고 이틀이 지날 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은땀	치료 시작 후 2주까지
A형 간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
유행성 각결막염	충혈, 안구통, 눈부심,	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

- ※ 등교중지 격리기간은 원칙적으로 **의사의 소견**에 따라 달라질 수 있습니다.
- ※ 손씻기, 기침예절, 유증상시 마스크착용 및 병원진료받기

## 우리학교는 금연구역!!

2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배또한 과태료가 적용 됩니다. 현재 유치원 주변 10미터까지의 금연구역이 유치원 및 초등학교의 주변 30미터까지 확대 적용예정입니다.(2024.8.17.)



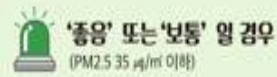
## 고농도 미세먼지 발생시 대처요령

☀️ 미세먼지 예보 사이트 - <http://www.airkorea.or.kr/> - 모바일앱 <우리동네 대기정보>

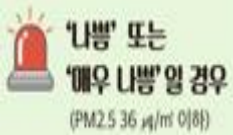
📢 미세먼지 노출로부터 건강을 보호하기 위해 다음 상황에 따라 학교 미세먼지를 관리합니다.

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 ( $\mu\text{g} / \text{m}^3$ )	0~30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
PM2.5 ( $\mu\text{g} / \text{m}^3$ )	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

\*예보는 환경부가 대기오염량 등을 이용하여 미세먼지 농도를 예측하여 다음 날의 대기질을 발표



-창문을 열어 자연 환기



- 실내 미세먼지 농도 실시간 확인하고 창문을 닫고 공기정화장치 사용, 쉬는 시간 환기
- 외출 시 KF 마스크착용, 외출 후 손 씻기
- 실외 수업은 실내 수업으로 대체
- 물걸레로 교실 청소하기(먼지 쌓이지 않도록)

## 3월, 건강관리 어떻게 할까요?



- \* 미세먼지가 많은 날은 실외활동 피하기
- \* 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!



- \* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음.
- \* 모자와 선크림 사용해 피부 보호



- \* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질하기



- \* 황사나 먼지로 눈병에 걸릴 수 있음
- \* 손으로 눈을 만지지 않기.



- \* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기
- \* 야채와 과일을 자주 먹기.



- \* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

보성초등학교장