



제일고 학생에게 한마디!

새로운 시작의 달 3월 신입생들의 입학과 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.
청소년기 건강은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 공부를 열심히 하는 것도 중요하지만 건강을 지키기 위해서는 좋은 생활 습관을 가지는 것이 무엇보다도 중요합니다. 매월 발행되는 보건소식지를 통해 자기건강관리에 대한 계획과 실천을 짜임새 있게 꾸며보시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 본관 1층
2. 보건실 이용대상 : 전교생 및 전 교직원
3. 보건실 요양절차 :
 - **보건실에서 요양시간은 1시간 이내가 원칙**
1시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받게 됩니다.
 - 1교시에는 침상안정을 할 수 없습니다. **(병원 진료 후 등교 요망)**
 - 침상안정을 원하는 학생은 입실증에 **담임 선생님과 교과 선생님의 서명**을 받는 확인 절차가 필요합니다. **(코로나19 감염병 예방을 위해 침상안정을 자제하고 있습니다.)**

보건실 입실증	
학년	반
성명	번
위 학생은 다음 사유로 보건실에 입실하고자 합니다.	
사유 :	교시
허용시간 :	교시
2021년	월 일
담임교사 :	(인)
교과교사 :	(인)

4. 보건실 이용 수칙

- ☑ 보건실 문에 적혀 있는 **이용수칙**을 준수합니다.
- ☑ **손소독** 후 **노크**를 하고 **마스크**를 쓰고 들어와서 **인사** 후 문을 닫습니다.
- ☑ **코로나 임상증상**이 있는 학생은 들어오지 마시고, **일시적 관찰실(가사실)**로 가세요.
※ 코로나 증상: 두통, 몸살, 목아픔, 기침, 발열 등
- ☑ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ☑ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 **반드시 본인이 오도록** 합니다.
- ☑ 친구들과 **큰소리로 떠들지 않습니다.**
- ☑ 처치나 상담이 끝나면 인사와 함께 문을 살며시 닫고 나갑니다.

5. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭! 보건실에 와서 이야기해 주세요.

학교 응급 관리 절차 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

1. 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
2. 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
3. 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

<근거: 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼>

매년 3월 24일은 세계 결핵의 날



1. 결핵은 공기로 감염되는 제3군 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.

2. 이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어든 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때

감염병으로 인한 등교중지 안내

1. 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

2. 감염병 감염이 의심되면

감염병 질환이 의심 → **담임 선생님께 연락 후 진료, 등교중지** → 병원진료결과 감염병으로 확인되면 **병명과 전염여부, 등교중지기간이 적힌 의사 소견서**를 발급 → 가정에서 요양 → 진단서 또는 의사소견서는 등교하여 담임 선생님께 제출하면 출석인정 됩니다.

3. 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수두	발열과동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지(약5일)
인플루엔자	감기와 비슷한 증상, 고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 옴	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 안구통, 눈부심, 가려움증	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>

4. 새로운 생활 속 거리두기 수칙

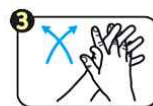
- ① 마스크 착용하기, 거리두기
- ② 아프면 검사받고 집에 머물며, 타인과의 접촉 최소화
- ③ 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
- ④ 최소 1일 3회 이상 환기, 주기적 소독
- ⑤ 거리는 멀어도 마음은 가까이



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



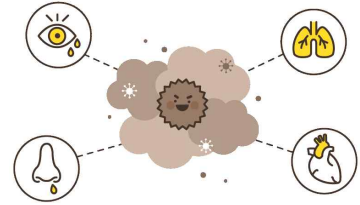
엄지 손가락



손톱 밑

미세먼지 대응 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 특히 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기 질환자, 노인, 임산부, 영유아, 어린이는 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큼니다.



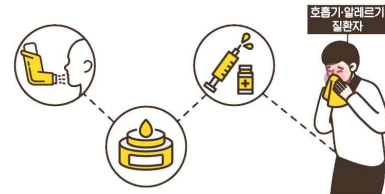
1. 기본 공통 건강수칙

- ✓ 외출 전 **미세먼지 예보**를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 **외출을 자제**하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 **보건용 마스크**를 쓰세요. 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- ✓ 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 **대기오염이 심한 곳**은 피하세요.
- ✓ 실내에서는 **주기적으로 환기**하세요.



2. 호흡기·알레르기질환자 건강수칙

- ✓ 천식, 만성폐쇄성폐질환자는 외출 시 **증상완화제**를 휴대하세요.
- ✓ 아토피피부염 환자는 외출 시 **보습제**를 휴대하세요.
- ✓ 인플루엔자(독감) **예방접종**을 받으세요.



성폭력·성희롱 고충상담 안내

우리학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱, 성폭력 및 남녀차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력 상담기관

전북해바라기 센터 (의료지원, 심리상담, 수사지원) : 063-278-0117, 063-273-2117
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

2021년 3월 12일
전 주 제 일 고 등 학 교 장