



3월 보건소식

보건실 안내

- 보건실 위치: 1층
- 보건실 이용안내
- 1. 가급적 쉬는 시간이용
- 2. 수업시간 보건실 이용 확인증 제출
- 3. 코로나 19유증상시 이용x,
- 4. 가급적 혼자 오도록하며, 짧은 시간만 머물기

일정안내

2,3학년 소변검사 : 3월 18일

3월 24일 세계 결핵의 날

- 결핵: 법정감염병 2급
- 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 감염

· 결핵의심 증상

기침, 가래가 2주 이상 계속될 때

- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어듦 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때

코로나 19 감염 예방

**코로나19 감염증 예방을 위한
즐거로운 학교생활**

**창문을 자주 열어 환기하고,
내 책상은 수시로 닦아요**

- 나와 친구의 건강을 위해 항상 창문을 열어주세요
- 특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 청소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요

급식 시간에는 친구를 배려해요

- 식당에서는 앞 친구와 양팔간격으로 줄을 서요
- 밥을 먹으면서 말하지 않아요
- 식사 직전에 마스크를 벗고, 식사 후에는 바로 착용해요

몸이 아플 때는 선생님께 말해요

- 열이 나거나 목이 아프고, 기침·콧물이 나오면 바로 말해요
- 확진자 친구가 생기더라도 놀라지 말고 선생님 말씀대로 하면 돼요

교육부

코로나 19재택치료시

· 필요시

동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방-재택치료 의료상담센터

의료상담, 24시간 운영

· 전화 상담을 통해 처방받은 경우,

조제된 약- 동거인 대리수령, 약국으로부터 배송.

· 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119 연락

· 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우

지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영) 상담

· 동거인은시 확진자와 철저히 공간 분리

마주칠 경우 - 마스크와 장갑착용 및 표면 자주 소독

· 자가진단에 확진 정보 입력



신속항원검사 (개인용)안내문

※ 본 안내는 신속항원검사 제품의 일반적인 사용법입니다. 제품에 따라 사용법에 차이가 있으므로,
제품별 사용설명서를 따라 정확하게 검사하시기 바랍니다.

검사 결과 확인



검사결과 양성이면?

- 두 줄로 확인된 키트를 투명한 봉투에 넣고 밀봉하여 지참하고, 신속하게 선별진료소 또는 임시 선별검사소에 방문합니다.
- 신속항원검사 양성자임을 알리고 PCR 검사(비인두도말 검체 채취)를 받습니다.
- PCR 검사 결과가 확인될 때까지 자택에서 대기합니다.

【이동 시 주의사항】

- 이동 시 반드시 마스크(KF94 또는 동급 이상) 착용, 가능한 타인과의 접촉 최소화
- 대중교통 이용을 자제하고, 자차 등을 활용하여 이동

검사결과 음성이면?

- 사용한 구성품을 모두 폐기물 봉투에 넣어 밀봉하고, 종량제 봉투에 넣어 생활폐기물로 처리합니다.
- 검사 결과 음성이라도, 마스크 착용 등 방역수칙은 반드시 준수합니다.
- 임상증상이 있는 경우 가까운 의료기관을 방문하여 진료를 받으시기 바랍니다.

성고충 상담창구 운영

보건실 - 성과 관련된 문제시 성고충 상담을 받을 수 있음

성폭력 상담기관

여성.학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터 : 063)278-0117

(의료지원,심리상담,수사지원) www.jbonestop.or.kr

여성긴급전화 : 1366. 청소년 전화 : 1388

학교 폭력관련 전화: 117



2022. 3. 7

전주제일고등학교장

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

· 미세먼지(PM10))

1,000분의 10mm보다 작은 먼지

· 초미세먼지(PM2.5)는

1,000분의 2.5mm보다 작은 먼지

· 머리카락 직경(약 60 μ m)의 1/20 ~ 1/30 크기보다 작은 입자

미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>

- 모바일앱 <우리동네 대기정보>

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (μ g/ m^3)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

※ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

