



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 03. 04.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2024년 3월 보건소식지



중지

[보건실 이용 안내]

보건실 위치: 1관 1층

보건실에 왜본적이 있나요?? 보건실은 무엇을 하는 곳일까요?
보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강이나 성에 관한 고민이나 궁금한 점이 있을 때 방문하는 곳입니다. 학생들의 보건교육과 건강관리를 위해 운영되고 있어요.
여러 친구들이 함께 이용하는 공간만큼 이용규칙을 잘 지켜주시고 해요.

보건실 이용 규칙

1. 보건실에서의 요양은 1시간 이내(코로나19 상황에서는 응급한 경우가 아니면 요양 불가)
→ 1시간 이상 요양 필요 시 담임선생님, 학부모님과 상의 후 가정으로 귀가, 병원진료 권고
2. 건강상문제가 있어 병원에 다니고 있거나, 복용하고 있는 약 또는 약물 알레르기가 있는 경우
→ 보건선생님에게 꼭 이야기해주세요. (3월 건강조사서 배부 및 건강조사 실시 예정)
3. 응급상황이 아니면 가능한 쉬는 시간에 보건실 이용하기
4. 보건실에 올 때는 꼭! 담임선생님 또는 교과선생님 이야기 하고 오기
→ 응급상황이거나 선생님께 말하지 못할 경우 친구에게라도 꼭 이야기하기
5. 다른 친구가 치료받고 있을 때는 조용히 기다리기!
선생님 허락 없이 보건실 물건을 마음대로 만지지 않기!



응급
절차

[학교 응급관리 절차]

학교 교육과정 중 발생하는 모든 안전사고는 학교 응급관리 절차에 따릅니다.

위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우

보건실에서 응급처치 후 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
→ 부득이하게 보호자가 방문하기 힘들거나 보호자가 동의하는 경우 교사와 동행하여 병원진료를 받거나 학생 상태에 따라 학교 후 병원진료를 받도록 합니다.

위급하다고 판단되는 경우

보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
→ 보호자가 빠른 시간 내 방문할 수 있거나 요청(동의)하는 경우 학생 상태에 따라 보호자에게 인계할 수 있습니다.

움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 응급상황

119 구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.



군: 교육부 '학교 응급관리 절차' 매뉴얼

감염병

[법정 감염병 예방 관리]



감염병에 감염되었거나 감염이 의심 또는 감염될 우려가 있는 학생은 등교를 중지하도록 합니다.
일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 휴식하도록 하여
나와 우리의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

(법정)감염병 의심, 확진 시? (법정 감염병에 감염된 학생이 진단받거나 의심되는 경우)

- ① 등교 중지 ② 담임선생님께 연락 및 병원진료
→ 병원진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 '질병명'과 '전염여부', '치료 및 격리기간'이 적힌 의사 소견서(또는 진료확인서)를 발급받고 가정에서 휴식
→ 완치 및 치료(격리)기간이 끝나고 등교 시 의사 소견서(또는 진료확인서)를 담임선생님께 제출

학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간 (학생의 상태에 따라 변동 가능)
홍역	발진, 발열, 구강점막의 흰점, 기침 등	발진 후 5일까지
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	모든 수포에 가피(딱지)가 형성될 때까지
수족구병	발열, 손·발바닥 및 구강 내 수포, 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피(딱지)가 형성될 때까지
유행성 이하선염	이하선(귀 밑) 부종, 발열, 두통, 근육통	증상 발생 후 5일까지
인플루엔자(독감)	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침	해열제 복용 없이 24시간 내 열이 안날 때 (의사의 등교 가능 진단일까지)
유행성 각결막염	충혈, 안구통증, 가려움증, 이물질(눈곱)	의사의 등교 가능 진단일까지(안구위생에 유의) 눈꺼
결핵	피로감, 기침, 체중감소, 식욕감	약물 치료 시작 후 2주까지



군: 교육부 '감염병 예방, 격리대상 매뉴얼'

음연
예망

[우리 학교는 금연구역]



2015년부터 우리나라 모든 학교는 물론, 버스정류장, 모든 음식점과 카페전문점이 "금연구역"으로 지정되었습니다.
금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또는 과태료가 적용 됩니다.
우리 학생들이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 학교 안에서 "금연"해주세요!

학교는 절대 금연구역!

1. 학교 운동장 + 학교 전체 + 교문 밖 50m 까지 "금연구역"
2. 교직원, 학교 방문객, 공유일 운동장 이용자 등 모든 이용자 대상!
3. 금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료가 부과!



담배연기 속 화학물질

- 4000여종의 화학물질 중 대표 위해 성분 37가지!

1. 니코틴: 강한 중독성 가진, 금단증상을 일으킴
2. 타르: 끈적끈적한 점액물질, 발암물질 함유
3. 일산화탄소: 산소운반기능 저하, 뇌기능 저하



금연상담전화 채팅상담서비스

24시간 금연상담을 제공하는 '금연상담전화'와 '금연상담채팅'을 통해 금연상담을 받으실 수 있습니다.

금연상담전화: 120-1203 (국립보건연구원 금연지원센터)

금연상담채팅: 국민건강증진공단 홈페이지>금연지원>금연상담채팅



출처: 국립건강증진원 제 9호 제 4항, 제 34호

이달의
가등일

[세계 결핵의 날]



3월 24일은 "세계 결핵의 날"입니다.
사람들에게 결핵의 심각성과 예방 및 관리의 중요성을 적극 홍보하고
각국 정부가 세계결핵퇴치를 위해 적극적인 활동을 하도록 독려하기 위해 세계 결핵의 날에
여러 나라에서 캠페인을 진행하고 있습니다.

2022. 03.08

2022. 03.08

결핵균은 어떤 경로를 통해 결핵을 옮기는 걸까요?



가장 중요한 것은 결핵예방수칙 실천!

1. 기침 증상 2주 이상 지속, 체중감소 있다면 결핵 의심
2. 기침이나 재채기 할 때는 반드시 입과 코를 가리기
3. 기침 한 후에는 비누로 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
4. 호흡기 증상이 있다면 보건소 등 가까운 의료기관에서 결핵검사



결핵은 호흡기 감염병으로 활동성 결핵의 전파
기침, 재채기, 대화 등을 통해 결핵균이
공기 중으로 배출되어 감염됩니다.



결핵예방의 날에 가장 잊지 말아야 할 것은
당신의 결핵예방수칙을 실천하는 것이죠?
예방수칙 실천으로 요즘결핵 꼭 예방하세요!



출처: 질병관리청 홈페이지 - 알림, 자료 '3월 24일은 결핵예방의 날'
결핵ZERO 홈페이지 - 교육/홍보자료 '결핵5가지 예방책'

구강
건강

[치아 건강을 위한 방법!]



평생 사용해야 하는 치아! 잘 관리하고 있나요?
청신년기에는 유치와 영구치의 교환기로 **혼합치열기**를 겪게 됩니다.
이 시기에 적절한 구강위생관리가 되지 않으면 유치, 영구치에 **충치가 쉽게 발생**하고
부정교합 등의 문제가 발생할 수 있어 주의가 필요합니다.

올바른 칫솔 선택

칫솔 크기는 어금니 두 개에서 세 개를 덮을 정도가 적당합니다.
너무 큰 칫솔을 사용하면 어금니 안 쪽까지 칫솔이 닿지 않아서 구석구석 꼼꼼히 닦을 수 없습니다.
칫솔모는 너무 부드럽거나 뾰뚱하지 않은 **보통의 모**를 사용하는게 좋습니다.

올바른 칫솔질 방법

- ① 치약을 적당한 칫솔모 사이사이에 스며들도록 짜주세요.
- ② 어금니 안쪽 면→바깥면→앞니의 바깥을 잇몸에서부터 **치아 쪽으로** 닦아주세요.
- ③ 앞니의 안쪽면은 칫솔을 비스듬히 세워 입 안쪽에서 바깥쪽으로 동글게 쓸어내듯이 닦아주세요.
- ④ 어금니의 씹는 면을 앞뒤로 짧게 왕복해서 닦아주세요.
- ⑤ 칫솔이나 혀클리너로 혀를 부드럽게 닦고, 치실과 치간칫솔로 치아 사이사이를 닦아주세요.



출처: 알은미스SNS채널 및 블로그
한국건강증진위원회 유튜브채널 '올바른 칫솔질 방법-올바른 칫솔질 방법 알려줘요.'

3월호



Q 왜? 충치가 생기면 치아가 까맣게 될까?



충치균은 **달콤한 음식**을 좋아해요.
맛있는 음식을 먹고 양치를 제대로 하지 않으면,
충치균이 우리 치아 곳곳에 묻은 음식물을 먹어요.
달콤한 음식을 잔~뜯 먹은 충치균의 배설물이
치아에 붙어 쌓여 치아를 썩게하고 다치게 해요.
다친 치아에 충치균의 배설물이 쌓이면 충치가
생기고 치아가 까맣게 돼요.



더 많은 내용이 궁금하다면? (호기심작가)를



3월의 약속 하나!

밥을 먹거나 간식을 먹고 나서 꼭! 양치하기



2024. 3. 4.

군산진포중학교장(직인생략)