

숨쉬는 백년의 전통! 세계를 담은 영란인!



제 2022 - 6호

## 3월 보건소식

2022년 3월 2일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

### 전주여고학생에게 한마디

새로운 시작의 달 3월 신입생들의 입학과 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다. **보건 소식지**는 우리 **학생들과 선생님들의 건강증진을 위해 여러분을 찾아갑니다.** 청소년기 건강은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 공부 열심히 하는 것도 중요하지만 **건강을 지키기 위해서는 좋은 생활습관을 가지는 것이 무엇보다도 중요합니다.** 매월 발행되는 보건 소식지를 통해 자기 건강관리에 대한 계획과 실천을 짜임새 있게 꾸며보시기 바랍니다.



### 보건실 이용 안내

- ❁ 보건실 위치 : 본관 1층 인쇄실 옆
- ❁ 보건실 개방시간 : 08:20 ~ 16:30
- ❁ 보건실 이용대상 : 전교생과 교직원
- ❁ 보건실에서 하는 일 :
  - 건강관련 상담, 응급처치, 외상 등의 처치
  - 건강요주의자 건강관리, 보건·성교육, 금연지도

❁ 보건실 요양절차 : 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

(보건실 입실증에 담임+ 해당 교과 선생님의 사인이 있어야 함)

보건실 입실증	
학년	반
성명	
위 학생은 다음 사유로 보건실에 입실하고자 합니다.	
사 유 :	교사
허용시간 :	월 일
2022년	
담임교사 :	(인)
교과교사 :	(인)

- ① 보건실에서의 요양시간은 1시간 이내가 원칙
- ② 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님이 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료 받음

❁ 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 보건실에 와서 선생님께 이야기해주세요.

- ☑ 응급상황이 아닌 경우 **쉬는 시간, 점심시간을 이용**합니다.
  - 부득이하게 수업시간에 보건실을 이용할 때는 **보건실 방문 확인증**을 교과선생님께 제출합니다.

< 보건실 방문 확인증 >	
학년/반/번호	이름
방문시간	
증상	
치료 / 투약 / 증상안정 / 상담	
2022년 월 일	
보건교사	강지은/박혜원 (인)

- (보건실 방문시간 기재됨)
- ※ 응급상황 : 호흡곤란, 과다출혈, 의식 저하
  - 단순 두통, 복통, 작은 상처는 쉬는 시간에

- ☑ 보건실 문에 적혀 있는 **이용수칙**을 준수합니다.
- ☑ **손소독 후 노크**를 하고 **슬리퍼를 벗고** 들어와서 **인사** 후 문을 닫습니다.
- ☑ **코로나 의심증상**이 있는 학생은 들어오지 마시고, **일시적 관찰실(1층 학생회의실)**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 선생님께 인사와 함께 문을 살며시 닫고 나갑니다.

- ❁ 보건교사 부재 시 또는 정규일과 후 건강문제 발생 시 :
  - 수업, 출장 등으로 보건교사가 없는 경우 **각 학년실에 있는 구급함을 이용하여** 약 복용·응급처치를 할 것
  - 내과적 건강문제로 정도가 심한 경우, 담임선생님께 말씀드리고 부모님과 상의하여 귀가, 병원진료를 받을 것

### 응급환자 관리 절차 안내

「학교교육과정」중 발생하는 모든 안전사고의 경우  
▶ **위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우**, 보건실에서 응급조치하고 **보호자에게 연락하여 인계함**을 원칙으로 합니다.

▶ **위급하다고 판단되는 경우**, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 **인근병원으로 우선 후송**합니다.

▶ 움직이기 어렵거나 **생명을 위협하는 위급상황 발생** 시에는 **119구조대에 연락**하며, 보건교사와 담임교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.



### 새학기 학교 방역의 모든 것

#### 오미크론 변이 특성 알아보기

- ✔ 전파력(델타대비) 2~4배
- ✔ 중증화율 1/3
- ✔ 임상적 특성

무증상  
40~50%

주요 증상  
인후통, 발열, 두통, 기침 등

증상 지속시간  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
평균 5.5일

## **오미크론 대응 국민행동수칙**

- ① 예방접종 적극 참여(미접종자는 신속히 접종 받기)
- ② 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크 (KF80, KF94) 쓰기
  - 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장
  - 예방접종 받았어도 마스크 착용
  - 하루 3번, 10분 이상 문·창문 열어 환기
- ③ 대면접촉 줄이기
  - 사적 모임 자제
  - 다중이용시설 이용은 짧게
  - 대화 시 마스크 착용

### **달라진 학교 방역 이렇게 지원합니다**

<b>코로나19 정보 확대</b>	코로나19 기본 정보 제공	<b>오미크론 변이 맞춤형 정보 제공</b> <small>※ 오미크론 변이 특성, 방역수칙 교육자료 등</small>
<b>마스크 착용 기준 강화</b>	보건용, 면마스크, 비말차단용 등 자율착용	<b>보건용 마스크 (KF80 이상) 착용 권고</b>
<b>환기 강화</b>	수업 전·후 수시환기	<b>창문 상시개방 (기상상황 고려)</b>
<b>자가진단 항목 개선</b>	코로나19 임상증상 및 검사·격리 관련 4개 문항	· 신속항원검사(자가진단) 관련 문항 추가(총 5개문항) · 오미크론 상황 반영 및 문항 가독성 개선

## **취약시설 관리 강화**

- ① 급식실 : 칸막이 설치 및 지정좌석제 운영
- ② 체육관 : 2개 학급 초과 수업 지양, 마스크 상시 착용
- ③ 양치시설(개수대) : 수도꼭지 일정 개수 이상 동시 사용 금지

## **신속항원검사 지원**

	대상	키트 지급
<b>3월</b>	모든 학생	<b>총 9개</b> 3월 1주 : 주당 개인 1개씩 3월 2주~5주 : 주당 개인 2개씩
	교직원	<b>총 4개</b> 3월 2주부터 주당 1인 1개씩

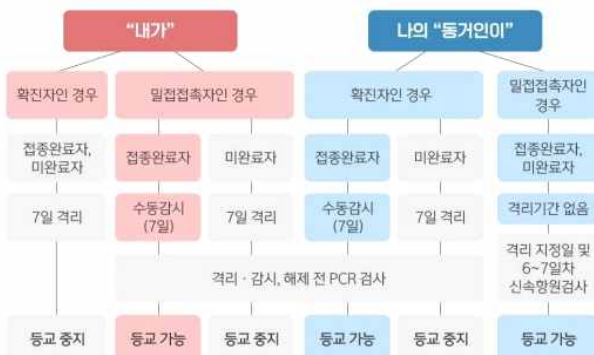
- 자율방역 취지에 맞게 검사 권고(의무사항 아님)

## **현장 이동형 PCR 검사**

- 교내 확진자 발생 시 추가 감염 차단 및 학생·교직원 검사 지원을 위해 전북교육청 현장 이동형 PCR검사 도입

### **학교 방역수칙 한눈에 보기**

**등교 기준**    방역당국 기준을 토대로 상황별 격리기간에 따른 등교기준 보완



## **감염병으로 인한 등교중지 안내**

- ▶ 법정 감염병이나 전염력이 강한 감염병 경우 가정에서의 요양을 권하고 즉시 등교중지합니다.
- ▶ 법정 감염병인 경우 학교에는 담임선생님께 유선으로 연락하시고 **학생의 치료가 완료된 후 의사소견서를 첨부하시면 출석으로 처리됩니다.** 법정 감염병의 종류는 질병관리청(<http://www.kdca.go.kr>) 사이트를 참고하시기 바랍니다.

### **< 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >**

병명	초기 증상	등교중지기간
수두	피부 발진, 수포, 발열, 피로감	모든 발진이 딱지가 될 때까지
결핵	발열, 전신 피로감, 식은땀, 체중감소	약물 치료 시작 후 2주까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 두통, 근육통, 식욕부진	증상 발생 후 5일까지
유행성 결막염	충혈, 안구통증, 눈부심, 이물감, 많은 눈물, 눈곱	격리 없이 개인위생수칙을 철저히 지킬 것을 권장하지만 환자 상태에 따라(의사 소견) 실시
인플루엔자	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담	유행 차단을 위한 등교 중지는 의미없지만 환자 상태에 따라(의사 소견) 실시
A형간염	피로감, 발열, 오한, 복부불쾌감, 오심, 구토	황달 증상 이후 7일간 (증상 없으면 입원일로부터 7일간)

## **세계 결핵의 날**



매년 3월 24일은 세계 결핵의 날입니다. 1882년 3월 24일 독일인 의사이자 세균학자 로베르트 코흐 박사가 결핵을 일으키는 마이코박테리아(Mycobacteria)를 발견한 날을 기념하기 위해 제정된 날입니다.

### **● 결핵 증상**

- 2주 이상 기침
- 미열, 수면 중 식은땀
- 무력감, 체중 감소

### **● 기억하세요! 결핵 퇴치 1-2-3**

- OECD 국가 중 결핵발병률 1위
- 2주 이상 기침이 지속되면 결핵검사
- 호흡기 감염 예방을 위한 실천수칙 3가지
  - 마스크 착용
  - 기침할 땐 코와 입 가리기
  - 깨끗이 손씻기

## **성폭력·성희롱 고충상담 안내**

학교에서는 학생 여러분의 성폭력, 성희롱 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와 줄 수 있는 <성고충상담창구>를 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 보건실로 찾아오세요.

- ◆ 성희롱고충상담창구 설치 : 1층 보건실
- ◆ '학교홈페이지-교육활동-성고충상담센터'에 문의가능