



[존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교]

3월 보건소식지

책애(愛) 뭉글
배움애(愛) 풍당

희망찬 봄과 함께 새 학기가
시작되었습니다. 1학년 학생 여러분의
입학과 2~6학년 학생 여러분의 진급을
진심으로 축하드립니다.
성장기의 올바른 습관은
평생 건강의 밑거름이 됩니다.
좋은 건강 습관으로
내 몸의 건강지킴이가 되어 봅시다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 서관 1층(3,5학년 건물)
2. 보건실 이용 대상: 전교생 및 전교직원
3. 요양 절차

보건실에서 침상 안정을 원하는 학생은 보건선생님의
판단 아래 담임선생님과 교과전담선생님께 허락을 받은
후 요양을 할 수 있습니다.

- 요양 시간 1시간
- 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및
보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원 진료를 받습니다.

4. 기타

- 쉬는 시간이나 점심시간 이용(응급환자 제외)
- 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 말하기
- 약물 복용 시 미리 알려 주기
- 보건실 입실 시 마스크 착용 및 손 소독 시행하기
- 보건실에서 큰 소리로 말하지 않기
- 부족이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오기
- 코로나19 유증상 발현 시 신속항원 자가키트 검사 및 병원
진료 받기

*코로나19 유증상: 호흡기증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등

학교 응급 절차관리 안내

※ 근거 : 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2023)

- 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서
응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로
합니다.
♦ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와
동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
▶ 학교 교육과정 중 일어나는 안전사고에 한해서는 학교
안전공제회에 급여 청구가 가능합니다.

코로나19 방역 지침

■ 변경 지침(제9판 기준)

	분류	변경 지침
등교 전	자가진단 앱	감염위험요인 있는 경우 참여 권고 (확진인 경우 반드시 입력)
등교 시	발열검사	폐지(학교 자율)
등교 후	마스크	자율적 착용 (일부 의무 또는 권고 착용 유형 제시)
	급식실 칸막이	폐지(학교 자율)
	소독	유지
	환기	1일 3회 이상, 1회 10분 이상
	관심군 관리	유지

■ 마스크 착용 기준

구분	교육부 안내 사항(학교 적용)
착용 의무	학교 통학, 학원 이용, 행사·체험 활동 등과 관련된 단체 버스 등의 차량 이용 시 탑승자
착용 권고	① 코로나19 의심 증상*이 있거나, 고위험군**인 경우
	② 코로나19 의심 증상이 있는 사람 또는 고위험 군과 접촉하는 경우
	③ 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 (접촉일로부터 2주간 착용 권고)
	④ 환기가 어려운 공간에서 다수가 밀집(다른사람 과 물리적 거리 1m 유지가 어려운 경우) 되어 있는 경우 ※ 현장 체험학습, 수학여행 등 포함

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



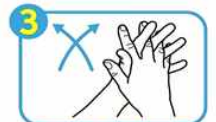
손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요



두 손 모아

손가락을
마주잡고
문질러 주세요



엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서
문질러 주세요



손목 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손목 밑을
깨끗하게 하세요



3월24일 세계 결핵의 날

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.

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



결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문인에게 처방받는다.
2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
4. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

성(희롱·폭력) 예방 교육

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
5. 성에 대한 정확한 정보를 알자.
6. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
7. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.
8. 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
9. 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
10. 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

성폭력 신고 및 상담 기관

찾라인	helpschool@sen.go.kr	
웹사이트	서울시교육청홈페이지 (www.sen.go.kr)	전자민원-성폭력 온라인신고센터
	도란도란 학교폭력예방 (www.dorandoran.go.kr)	상담실-비밀상담
	Wee프로젝트, 우리가 희망이다(www.wee.go.kr)	사이버상담 -고민 상담
전화	성고충상담 창구(대면 상담 가능)	
	『학교 성폭력 전담관』 (3999-699)	
	1366(여성긴급전화), 1388(헬프콜청소년전화)	
앱(App)	117(학교폭력신고센터), 112	
	117CHAT	빠른 상담

스스로 관리하는 미세먼지



미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일앱 <우리동네 대기정보>

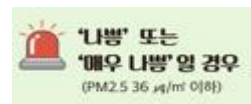
미세먼지 노출로부터 건강을 보호하기 위해 다음 상황에 따라 학교 미세먼지를 관리합니다.

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 (μg / m³)	0~30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
PM2.5 (μg / m³)	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 확인
- 창문을 닫고 공기정화장치 사용, 쉬는 시간마다 환기
- 외출 시 KF 마스크 착용, 외출 후 손 씻기
- 실외 수업은 실내 수업으로 대체
- 물걸레로 교실 청소하기(먼지 쌓이지 않도록)

우리 학교는 금연 구역

2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연 구역' 으로 지정되었습니다. 금연 구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자 담배 또한 과태료가 적용됩니다.