



3 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이 ☎ 220-3566

교무 제2018-21호

건강한 마음으로 새롭게 시작합니다.

새로운 한 학기가 시작되었습니다. 특히 영생고등학교의 새 가족이 된 1학년 학생들, 진심으로 환영합니다. 좋은 선생님, 선배들과 함께 3년 동안 즐거운 추억을 만들어 갈 수 있으리라 생각됩니다. 보건소식지는 올바른 건강 습관과 행복한 삶의 기반이 되는 중요한 건강정보지로 매월 여러분을 찾아 갑니다. 보건소식지를 통해 자기 건강관리에 대한 계획을 짜임새 있게 꾸며보도록 합니다.

♪ 보건실 이용은 이렇게 ! ♪



보건실은 우리 학교 전체 학생과 선생님들 모두가 이용하는 곳으로, 건강상담과 건강관리를 위해 항상 열려 있습니다. 아픈 사람이 안정을 취하는 곳이기도 하므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 알려드리니 함께 지키는 성숙한 영생인이 되도록 합니다.

♥ 보건실은 본인이 직접 방문해야 하는 곳이며, 친구가 대신해서 오는 일이 없도록 합니다.

♥ 보건실 방문 시 지킬 것

- 출입문 노크 후 조용히 입실합니다.
- 먼저 온 방문자가 있을 경우 순서를 기다립니다. (응급상황은 예외)
- 보건선생님의 판단 하에 침상안정을 취할 수 있고, 담임 선생님과 교과 선생님께 직접 허락을 받은 후 <보건실 입실허가증>을 제출하고 안정을 취할 수 있으며, 퇴실 시 필요하면 <보건실 이용확인증>을 발급받을 수 있습니다.
- 키, 몸무게 측정은 매주 “금요일” 쉬는 시간 및 점심시간을 이용합니다.
(보건실에서 안정을 취하는 학생을 위함)
- 보건실에서 휴식 후 침상정리는 본인이 직접 해야 합니다.

♥ 약은 보건실 내에서 복용하는 것을 원칙으로 합니다. 약을 받아서 가지고 가는 경우가 없도록 합니다.

♥ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때는 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

개인 물컵을 가지고 다닙시다!

친구의 컵을 함께 사용하거나, 음수대에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 감염성 질환을 유 발할 수 있습니다. 학교내의 먹는 물은 검사 결과 안전하니 안심하고 먹어도 되며, 반드시 본인의 물컵을 사용합니다.

점심식사 후 칫솔질을 실천합시다!

학교 중식 후 칫솔질을 실천하는 영생인의 비율은 매우 낮은 수준입니다. 구강 건강을 지키는 첫걸음, 식사 후 바른 칫솔질을 실천하는 습관을 들이도록 합니다.

내 키와 체중이 궁금할 땐?



- 매주 금요일 보건실에서 측정가능합니다.
- 안정을 하고 있는 학생이 있을 수 있기 때문에 큰소리로 말하거나 떠들지 않습니다.

성(性)고충 상담 창구 운영

학교에서는 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성(性)과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와드리는 성(性)고충 상담창구를 아래와 같이 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

1. 성희롱고충상담창구 위치 : 보건실

2. 상담원 : 인성부 김으뜸 선생님

보건교사 최진이 선생님



성폭력이란 성적의사결정권을 침해하는 행위로, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 성적 수치심이나 모욕감을 느낀다면 이는 성폭력에 해당됩니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 **차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야** 합니다.

학교응급 상황 관리 안내

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.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119 구조대에 연락하며, 담임교사와 보건교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

올바른 약물 복용

<< 약과 함께 먹으면 안되는 음료수 >>

1. 우유나 주스 - 소화제나 감기약의 경우 우유 속 칼슘이 약의 흡수를 막을 수 있고, 오렌지주스 같은 신맛 음료는 항생제 흡수를 방해합니다.
2. 콜라 등 탄산음료 - 장에 이르기 전에 미리 녹아버려 효과가 없습니다.
3. 커피와 술 - 중추신경계와 관련된 약물로 특히 감기약과 함께 복용하면 약 효과의 변화를 초래할 수 있습니다.
4. 녹차 - 약 성분 변질의 위험이 있습니다.

따라서, 가장 올바른 약물 복용 방법은 체온과 비슷한 온도의 물과 함께 먹을 때 가장 흡수율이 높고 작용이 빠르답니다.

감기에방엔 물이 좋다고요?

겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 건조하기 때문입니다. 감기 바이러스는 공기 중의 습도가 20~30%정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 사람들이 감기에 잘 걸리는 것입니다. 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

감기를 예방하려면 물통을 가지고 다니면서 평소에 물을 자주 많이 마시고 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

새학기 감염병 예방

- ▶ 학교보건법 제 8조에 따라 학교의 장은 감염병으로 진단받았거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 등교를 중지시킬 수 있습니다.
- ▶ 병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 의사 소견서를 학교에 제출하면 출석이 인정됩니다.
- ▶ 평소 올바른 손씻기 습관으로 감염병의 70%를 예방할 수 있습니다.
- ▶ 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오르고 통증, 식욕부진	귀밑의 부종이 가라앉을 때까지
인플루엔자	발열(37.8도 이상), 두통, 관절통, 기침, 콧물 등의 호흡기계 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 통증, 눈부심	의사의 소견이 있을 때까지
A형 간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
결핵	피로, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지

▶ 감염병이 의심되면

감염병 질환이 의심되면 학교에 등교하지 말고 담임 선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 ①병명, ②전염여부, ③등교 중지이 적힌 **의사소견서**를 발급받고 가정에서 요양합니다.

2018년 3월 7일

전주영 생 고 등 학교 장 (직인생략)