

전주생명과학고등학교 교무실
Tel 240-1712
Fax 246-6013

4월 보건소식지


학교 홈페이지
<http://www.jls.hs.kr>

전주생명과학고등학교 보건실

● 4월 건강관리는 이렇게!

				
<ul style="list-style-type: none"> ■ 미세먼지가 있는 날은 실외활동 피하기 ■ 외출 시에는 마스크 꼭 착용하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 봄 햇살은 자외선 지수 높음 ■ 모자와 선크림 사용해 피부 보호하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗하게 씻기 ■ 식사 후 양치질 하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 향사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험 높음 ■ 더러운 손으로 눈 만지지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 물을 자주 마시고 아침 식사 하기 ■ 야채와 과일 많이 먹기

● 호흡기 감염병 예방 관리

- 유증상자 마스크 착용 및 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천하기
- 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관을 방문해 적절한 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화: 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 일상생활 속 면역력 키우기
 - 자주 햇볕을 쬐며 걷기
 - 충분한 수면 취하고, 무기질과 비타민이 풍부한 식사하기
 - 규칙적으로 운동하기

※ 감기와 인플루엔자(독감)의 차이

감기	인플루엔자(독감)
- 미열(37도 이하)	- 피로감 동반한 고열(38도 이상)
- 콧물, 기침, 인후통 등	- 감기증상+근육통, 오한 동반
- 2~3일간 증상 후 회복	- 폐렴, 뇌수막염 등 합병증 위험

※ 인플루엔자(독감)의 전파경로

- 잠복기 평균 2일, 전염력 증상 발현 1일 전부터 발병 후 약 5일
- 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 비말을 통해 전파

● 봄철 알레르기 예방 안내

- 외출 전 꽃가루 및 미세먼지 수치 확인
기상청 앱 또는 포털 검색을 통해 미세먼지, 황사, 꽃가루 농도 매일 확인하고, 수치가 높을 경우, 외출 자제하거나 마스크(KF80 이상) 착용하며, 꽃가루가 많이 날리는 10시~15시 사이 외출 피하기
- 외출 후 반드시 샤워 및 세탁
옷은 먼지가 잘 붙지 않는 재질을 선택하고 외출 후 즉시 손 씻기, 세수, 샤워하며, 착용한 옷은 바로 세탁하여 실내로 꽃가루가 유입되지 않도록 유의
- 실내 청결 유지와 환기 요령
꽃가루 유입이 적은 오전이나 밤에 짧게 환기하고 공기 청정기, 진공 청소기를 활용하여 실내 공기질을 관리하고, 침구류는 주 1회 이상 세탁
- 건강한 식습관
비타민 C, 오메가3, 유산균 복용으로 증상을 완화하고 인스턴트, 카페인 섭취는 줄이고 신선한 채소와 과일 위주로 섭취하기

● 온라인 학생 건강상담 게시판 활용 안내

도내 학생들의 건강증진을 도모하기 위해 전문 의료진이 직접 답변하는「학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판」을 개설하여 운영하고 있습니다.

온라인 학생건강상담 게시판은 개인 건강관리 및 질환에 대한 상담이 필요한 도내 학생은 누구든지 이용 가능합니다.

1. 상담 대상: 도내 유·초·중·고·특수학교 학생

2. 상담 범위: 학생의 일상 건강 고민 또는 전문 건강 상담

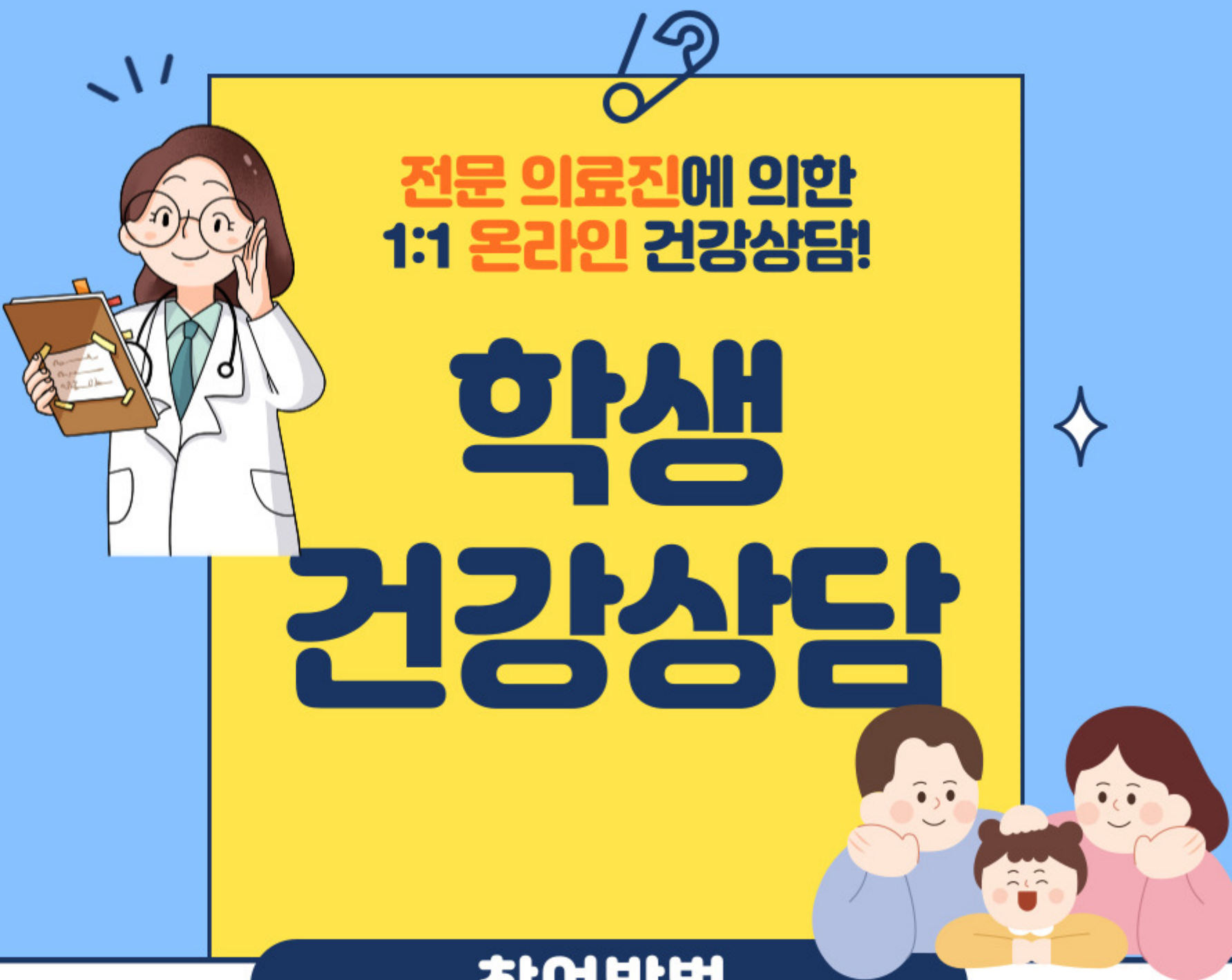
3. 이용 방법

가. 학생건강상담 게시판 접속(<https://vo.la/NWrYQ>)

(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트 → 문예체건강과 → 학생건강상담)

나. 로그인 후 상담 요청 글 작성

다. 상담 내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 알림 문자 발송)



참여방법

✓ QR코드



상담 게시판 바로가기

✓ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지
일반인 로그인 후 상담 내용 작성

✓ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로
알림 문자 발송



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터