

주 제

2023. 3월 보건소식

학부모님 안녕하십니까?

1학년 신입생의 입학과 다른 학년 학생들의 진급을 축하드립니다. 좋은 건강 생활습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

보건실 이용안내

1. 보건실 위치 : 본관 1층

2. 보건실 이용 대상

학생과 교직원

(코로나 유증상자 제외)

- 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사

- 요보호 학생 건강관리, 보건교육 등



3. 보건실은 이렇게 이용합니다.

- 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님께 말씀드리고 보건실을 방문합니다.(급하지 않는 경우 쉬는시간 이용)

- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.

- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.

- **침상안정**은 특별한 경우를 제외하고는 **1시간 이내**입니다. 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원 진료나 가정에서 안정합니다.

- 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하고, 코로나19 감염 예방을 위하여 거리두기를 지키며 손소독 후 들어옵니다.

4. 코로나 유증상자

일과시간에 코로나19 유증상이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며, 담임선생님께 말씀드린 후 일시적 관찰실(2층 휴게실)을 통해 귀가합니다.

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

학교 응급절차 관리 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

♦ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙**으로 합니다.

(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)

♦ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다

♦ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

구분	위급한 상황 (보건교사 및 담임교사 동행)	위급하지는 않으나 병원으로 후송할 경우 (학부모에게 인계)
상 황	- 기도폐쇄, 심한 호흡곤란 - 맥박이 약하거나 없을 때 - 출혈이 심한 경우, 의식이 없을 때 - 기타 응급상황일 경우	- 염좌, 단순골절이 의심 - 열성질환, 단순 외상 - 기타 병원치료가 필요 할 경우

(근거:응급의료에 관한 법률 제3조, 제5조의2, 학교보건법 제12조)

※ 3월 6일 발송 건강조사서에 학생의 건강상태를 꼼꼼하게 써서 제출하면 학생의 건강관리에 도움이 됩니다.

3월 24일 세계 결핵의 날

결핵은 초기 증상이 감기와 비슷하여 조기 발견이 어렵습니다. 만약 약을 먹어도 기침이 오래 지속된다면 감기가 아닌 결핵을 의심해 봐야 합니다.

♥ 폐결핵의 증상

무력감, 피로감, 식욕감퇴, 체중감소, 가래, 흉통, 기침
가래가 2주이상 지속될 때, 가래에 피가 섞여 있을 때 등



♥ 결핵 예방과 치료

- 잠복결핵감염 치료받기(결핵 발병 60~90%까지 예방)
- 결핵약 복용방법: 짧게는 3개월, 길게는 9개월
복용, 결핵약은 치료기간 동안 매일 1회 복용
(치료 요법은 대상자의 건강상태, 상황 등을 고려하여 담당 의사가 결정)

♥ 생활 속 결핵 예방 수칙

- 1) 꾸준한 운동과 균형 있는 영양섭취로 건강한 체력 유지하기
- 2) 2주 이상 기침, 가래가 지속되면 진료받기
- 3) 결핵 환자와 접촉 시 증상 여부와 상관없이 잠복 결핵감염 검사 및 결핵 검사받기

(참고 : 질병관리본부 결핵ZERO)

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

☀ 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨 쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐 질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

☀ 일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

환경부에서는 대기오염으로 인한 국민건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

■ 예보등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 4단계로 구분

■ 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보

■ 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위대한 수준으로 상승 할 경우 주의보나 경보 발령

- **주의보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

- **경보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

*미세먼지 예보 사이트

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

☀ 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유익하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

■ 취약계층: 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

동의, 나와 나 사이에 무엇보다도 중요한 것

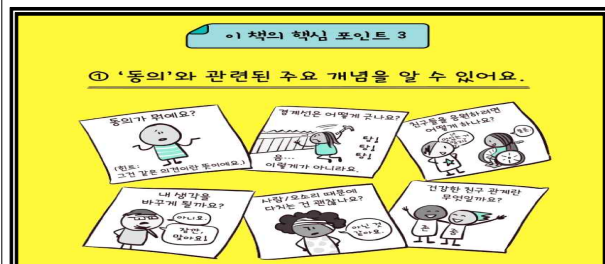


이 책은 나만의 경계선 정하는 법, 나의 행동을 돌아보는 법, 멋진 친구가 되는 법을 알려 줍니다. 나도 모르게 자신감이 솟고 내 몸과 마음이 100% 내 것처럼 느껴질 거예요. 이 책의 저자이자

[동의는 차 마시는 것(Tea Consent)]이라는 영상으로 전 세계적 공감을 불러일으킨 레이첼 브라이언은 누구에게나 익숙한 상황들(간지럽히기, 원하지 않는 물, 혹은 문자 메시지와 채팅)을 통해 '동의'라는 개념이 우리의 건강과 관계에 있어 가장 먼저 필요한 것임을 노련하면서도 유머러스하게 설명합니다.

이 책 『동의: 나와 나 사이에 무엇보다도 중요한 것!』은 처음 사회를 접하며 다양한 사람들과 어울리게 된 모든 아이, 그리고 '동의'와 '존중'의 개념을 아이들에게 쉽게 설명해 주고 싶은 모든 어른에게 완벽한 입문서가 될 것입니다.

-출판사 서평 중-



2023. 3. 7.

종정초등학교장