

보건실 이용수칙

1. 보건실문 **노크** 후 바로 들어옵니다.
2. 보건선생님께 **학년반** 이름을 말하고 **아픈 곳**을 말합니다.
3. **알고있는 질병**이나 **먹고있는 약**이 있다면 이야기합니다.
4. 위급한 경우가 아닐 경우 **쉬는 시간**을 이용합니다.
5. 보건실 안정시간은 **1시간**으로 제한합니다.
(1시간 이상 안정이 필요할 경우, 보호자 인계합니다.)

*보건실에서 치아발치는 해주지 않습니다.

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 원칙으로 합니다.
- ◆ 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)

4월 7일은 세계 보건의 날

매년 4월 7일은 국민 보건의식을 향상시키기 위해 지정된 세계보건의 날(World Health Day)입니다.

세계보건기구(WHO)의 2025년 세계 보건의 날 주제는 '건강한 시작, 희망찬 미래'입니다. 올해 주제는 산모와 신생아의 예방가능한 사망을 종식시키고 장기적인 여성 건강에 대한 노력을 촉구시키기 위해 선정되었습니다.

건강한 생활을 위한 꿀팁

2025.3.5.

○학생편○

질병관리청

안전하고 건강한 스스로를 만들어요!

① 개인 위생수칙 준수

+ 올바른 손씻기, 기침예절, 마스크 착용 등 생활화하기

② 건강한 생활 습관

+ 충분한 수면과 균형 잡힌 식사로 면역력 유지하기
+ 알레르기 정보 선생님께 알리고, 원인식품 피하기

③ 비만 예방 실천

+ 건강한 식단으로 초가공식품 섭취 줄이기

④ 안전사고 예방

+ 야외 활동 시 안전장비 착용 등 안전수칙 준수하기
+ 사고 발생 시 응급조치 후 119 신고로 도움 요청하기

2/5

2025.3.5.

○학부모편○

질병관리청

안전하고 건강한 우리 집 만들어요!

① 건강 상태 관리

+ 균형 잡힌 식단 제공과 올바른 위생습관 지도하기
+ 알레르기, 천식 등 건강문제 학교에 알려주기

② 예방접종 정보 확인

+ 접종 일정 확인하고, 필수 예방접종 맞히기
+ 학교나 보건소의 무료 접종 적극 활용하기

③ 안전수칙 지도

+ 야외활동 시 교통 안전수칙 준수하도록 지도하기
+ 안전장비를 마련하고, 안전장비의 중요성 인식시키기

3/5



알레르기비염 예방 관리 수칙

Q. 알레르기비염이란?

< 출처: 질병관리청 >

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.

- 증상에 따라
- 짧은 기간 잠깐씩 나타나는 간헐적 알레르기 비염
 - 증상이 한 달 이상 지속되는 지속성 알레르기 비염
 - 특정 계절에서만 나타나는 계절성 알레르기 비염
 - 증상이 일년내내 지속되는 통년성 알레르기 비염

Q. 알레르기비염의 증상은 무엇인가요?

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

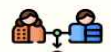
- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘

*알레르기비염의 합병증 : 중이염, 부비동염, 인후두염

알레르기비염 증상의 순서



Q. 알레르기비염의 원인은 무엇일까요?



유전적 요인



환경적 요인

부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요

Q. 알레르기비염은 어떻게 진단할까요?

감기와와의 구분과 정확한 진단은 피부반응, 혈액검사가 필요해요!

감기와 어떻게 구분하나요?

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음
- 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

Q. 알레르기비염의 예방관리수칙은 무엇인가요?

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
2. 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



또래 성폭력 예방

□ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

□ 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!



황사 및 미세먼지 대응요령

황사

(출처 : 학교현장위기대응 실무매뉴얼)

몽골과 중국의 사막 등에서 불어오는 흙먼지가 바람에 날려 하늘을 덮었다 떨어지는 현상

황사 예보 특보기준

구분	판단기준(미세먼지 농도)
황사 주의보	기상조건 등을 고려하여 해당지역의 대기자동측정소 PM-10시간 평균 농도가 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
황사 경보	황사로 인해 1시간 평균 미세먼지 농도가 $800\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

(황사주의보는 미세먼지 경보로 대체-17,1.13시행)

미세먼지

대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상물질로 크기(입경)에 따라 PM-10($10\mu\text{m}$)와 PM-2.5($2.5\mu\text{m}$)로 구분

미세먼지 예보 특보기준

구분	PM-10	PM-2.5
미세먼지 주의보	1시간 평균 PM-10 농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	1시간 평균 PM-2.5 농도 $75\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
미세먼지 경보	1시간 평균 PM-10 농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	1시간 평균 PM-2.5 농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

1. 외출은 가급적 자제하기

2. 외출시 보건용 마스크 (식약처 인증) 착용하기

3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

4. 외출 후 깨끗이 씻기

5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

6. 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

7. 대기오염 유발행위 자제하기

2025. 3. 31.

종정초등학교장