

사랑스러움과 품위가 깃든 우리 전통문화인 여러분! 교내 건강증진을 위해 보건실에서는 '소식지'를 전달하고자 합니다. 건강한 성. 흡연. 음주 약물 오남용. 체중 관리. 응급처치 등을 가지고 학교 홈페이지에 탑재하오니 유용하게 활용되었으면 좋겠습니다.



감염병으로 인한 조치 안내

학교보건법 제8조에 의거 감염병에 감염 되었거나 감염이 의심의 경우 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 건강을 보호를 위한 것으로 증상 시 다음과 같이 시행합니다.

감염병의 종류

병명	초기 증상	등교 중지 기간
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오른다.	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
결핵	피곤, 기침이 심하며 체중감소, 식은땀이 난다.	치료 시작 후 2주까지
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀 모양의 흰점	열이 내리고서 3일이 지날 때까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지

감염병 의심되는 증상이 나타나면 ⇨ 담임선생님께 연락 후 병원이나 보건소 방문 ⇨ 감염성 질환으로 진단 시 병명과 치료 및 격리 기간이 명시된 의사 소견서 발급 ⇨ 담임선생님께 연락 후 치료 및 격리 기간까지 가정에서 요양 ⇨ 등교 시 의사 소견서를 함께 보내주세요. 그러면 결석 처리되지 않습니다.

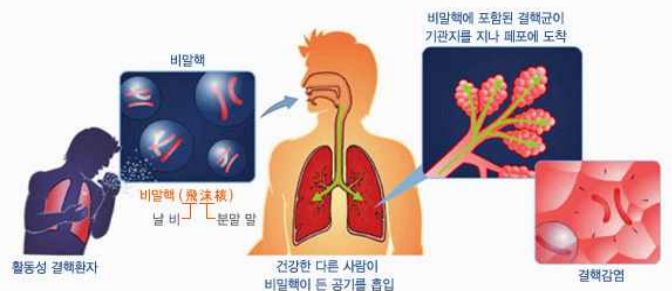
코로나19- 방역지침

■ 변경 지침(제9판 기준)

	분류	변경 지침
등교 전	자가진단 앱	감염위험요인 있는 경우 참여 권고 (확진 인 경우 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

3월 24일 '세계 결핵의 날'

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정 감염병으로 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산이 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.



○ 결핵 증상

2주 이상 되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡 곤란, 가슴 통증, 수면 시 식은땀

○ 예방법

- ① 교실 환기 (하루 3회 이상 창문 열기)
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트, 편식조절하기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력 강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑤ 2주 이상 감기 지속 시 결핵 검진 (병원, 보건소 방문)
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손 씻기, 기침 예절)

【출처: 결핵 관리 협회, 질병관리본부】

약물의 오용과 남용

❖ 약물이란 무엇인가?

약물은 우리 몸에 들어와 화학적 반응을 일으켜서 신체의 작용과 감정을 변화시키고 두뇌에 영향을 주어 행동 방식을 변화시키는 물질을 명명합니다.

❖ 약물 오용과 약물 남용의 정의

♣ **약물 오용** : 의사나 약사의 지시와 달리 자신의 판단에 따라 잘못 사용하는 것을 말합니다. 예) “머리 아파”라는 말에 “남은 감기약 줄까?”

♣ **약물 남용** : 치료목적이 아닌 기분 변화를 위하여 사용하는 것을 의미합니다. 예) “줄린 데 커피마실까?”

❖ 약물 오. 남용 예방법



- ☞ 의사의 전문적인 처방에 따라 복용합니다.
- ☞ 정확한 대상자 용량, 시간, 투여 방법을 고려하여 복용합니다.
- ☞ 주의사항, 유효기간을 확인 후 복용합니다.
- ☞ 다른 음료를 약물과 섞어 복용하지 않습니다.

흡연의 영향과 예방

- 담배 피우는 형제가 있는 경우 흡연을 4배 높아 -
학술지 Drug and Alcohol Review(Vol. 30, Issue 4)에는
집에 담배를 피우는 형제가 있는 경우 청소년 흡연율은 4배
높다는 결과가 발표되었습니다. 어린이나 청소년 시절 흡연
이 일생을 결정할 수 있으므로 청소년에게 담배 판매를 금
지하는 조치를 더 철저하게 지키는 것이 무엇보다 중요하다
고 했다.



(한국금연운동협의회)

또래 성폭력 예방

흔한 장난처럼 생각되는 친구들 바지 내리기, 화장실 엿보
기, 항문 찌르기 등의 행동을 또래 성폭력이라고 합니다.
아무리 재미있는 장난이라도 이런 행동도 성폭력이라고 볼
수 있습니다. 자신도 모르게 성희롱(성폭력) 가해자로 될
수 있음을 유의해야 합니다.

☞ 성폭력 예방을 위한 준수사항 ☞

- ▶ 성폭력을 당하는 사람이 따로 있는 것은 아니고
누구든지 당할 수 있습니다.
- ▶ 성폭력을 하는 사람도 따로 있는 것이 아니라 평소
친절하고 예의 바른 사람이 많습니다.
- ▶ 타인이 신체를 만졌을 때, 싫은 느낌이 있는 경우 단
호히 싫다고 이야기합니다.

☞ 폭력 피해 관련 상담 전문기관 안내 ☞

- ▶ 여성 긴급전화 : (☎ 국번 없이 1366)
- ▶ 전주해바라기 센터 : <http://www.jbsunflower.or.kr>
- ▶ ONE-STOP 지원센터 『112』 : 상담사가 24시간 상주하
면서 성폭력 · 가정폭력 · 학교폭력 · 성매매 피해자들에게
통합 서비스 지원

스스로 관리하는 미세먼지

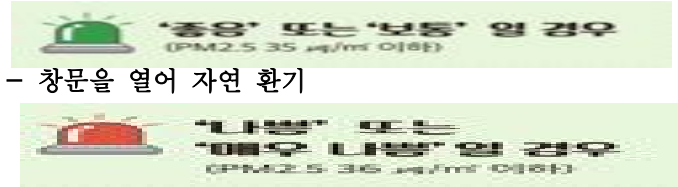
☀ 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>

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

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	0~30	31~80	81~150	151 이상
PM2.5 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	0~15	16~35	36~75	76 이상

*예보는 환경부가 대기오염행 동을 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 마스크 착용, 외출 후 손 씻기
- 실외 수업은 실내 수업으로 대체
- 물걸레로 교실 청소하기

급한식습관 과 비만예방

봄기운의 춘곤증과 함께 우리가 식사 시 포만감을 인지하는 호르몬
은 식사 후 약 15~20분 후에 나온다고 합니다. 하지만 그 전에 식
사를 마친다면 배부르다는 느낌이 덜 해 과식을 부릅니다. 또한 급
하게 먹으면 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에
이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만 해 질 수 있습니다. 그러
므로 비만을 예방법을 실천해 보기로 합니다.



☞ 비만 예방법

- 하루 3식은 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 고기, 과일, 야채를 골고루 섭취하기
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠들기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기

봄철 체력튼튼! 면역력 높이기

▷ DNA가 함유된 다양한 푸른 생선을 섭취하기
성장이 청소년 두뇌의 영양공급에 고루고루 영향을 줍니다.

▷ 섬유질이 풍부한 잡곡 섭취하기
섬유질은 발암물질, 중금속, 콜레스테롤 등 성인병을 일으
키는 주범을 배설시키는 효과가 있어 성인병 예방에 도움
을 줍니다. 섬유질을 먹으면 외부 음식 때문에 생기기 쉬
운 대장과 위장의 질병을 예방할 수 있습니다.

▷ 미네랄과 비타민으로 가득 찬 해조류 먹기
비타민과 미네랄은 우리 몸이 각종 영양소를 흡수할 수 있
게 돕는 효소를 만드는 데 중요한 역할을 합니다. 비타민
과 미네랄이 풍부한 음식 중 대표는 해조류이며 백혈구를
강화해 암이나 성인병에 걸리지 않게 합니다.

▷ 면역 작용이 뛰어난 제철 과일, 채소 섭취하기
마늘을 비롯한 각종 과일과 채소는 살균 작용과 항암 작용
이 있어 우리 몸이 계절의 변화에 잘 적응하도록 돕는 작
용을 한다고 합니다.

