마이스터고
군산기계공업고등학교
54112
전북 군산시
군중길 28

3월 보건소식

제2024 - 9 호
발행일: 2024. 3. 11.(월)
발행처: 보 건 실

보건실 이용 안내

보건실 알림

- 보건소식지는 매월 초에 발행되며 학교 홈페이지에서 볼 수 있습니다.
- 감염병 예방을 위해 방역수칙을 준수합니다.
- 3월은 건강실태조사기간이며 건강상담기간입니다. 건강한 학교생활을 위하여 배부된 건강실태조사서에 해당 내용을 정확하고 자세하게 기록하여 담임교사께 제출 바랍니다.

1. **보건실위치:**2층 복도 끝(산학협력부 옆)
2. **보건실개방시간** : 08:30~16:30
3. **보건실 이용대상**: 전교생 및 전교직원
4. **보건실에서 하는 일:**
   - 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치
   - 요양호자 건강관리, 보건교육, 성교육 등
5. **보건실 요양절차** :
   - 보건실에서 요양을 원하는 학생은 **담임선생님**과 **교과담당선생님께** 허락을 받은 후 **보건실 요양 확인증**에 서명이 있어야 요양을 할 수 있습니다
   - 보건실에서의 요양시간은 **2시간이내가** 원칙이며 2시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원치료를 받습니다.
6. **건강상 문제**가 있어 **병원에 다니고 있거나 약물을 복용**하고 있는 학생은 꼭! 보건실에 와서 보건 선생님께 이야기 해 주세요.
7. 전염병 이환 학생은 전파되는 것을 막기 위해 **격리**(등교중지)하며, **의사의 진단서** 또는 **소견서 제출 시 출석으로 인정**됩니다. 전염병으로 의사의 판정이 있으면 ①학교에 전화로 통보하고, ②병원진료, ③가정에서 격리치료하면 됩니다.

☆ 8. 3월 보건실 일정

♠ 2,3학년 대상 결핵검진 실시

일시 : 3월 19일 화 오전

장소 : 결핵 검진 차량내

♠ 3학년 대상 응급처치 및 심폐소생술 교육

일시 : 3월 20일 수 6교시

장소 : 대한안전연합 전북지부 강사 초빙 학급 교실

학교응급 절차관리 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

☞ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 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, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

양성평등교육

성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다. 성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 '성차별' 이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

◎ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것이 '차별'.

◎ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할 때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운 혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라 다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니다.

예) - 남자는 아파도 티내면 안돼~ 눈물 뚝해.
- 여자는 다리를 모으고 앉아야지~

◎ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에서 여자, 남자는 '이렇게, 저렇게 행동해야' 하는 것으로 그려질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다. 예)- 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용

- 똑같은 부모인데 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

◎ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있다. 남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다. '나다움' 을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

건강을 위협하는 미세먼지

▶ 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5㎛ 이상~10㎛이하

▶ 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5㎛ 이하

미세먼지 위해성

입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환·암 유병률 및 조기사망률을 증가시킵니다.

대기오염 예보제 및 경보제 운영

▷에어코리아홈페이지 (http://www.airkorea.or.kr) :
'미세먼지예보 문자전송 서비스' 활용가능

▷스마트폰 앱 설치

-**설치방법** : 플레이스토어 또는 앱스토어에서 **'우리동네 대기질'** 을 검색하여 다운로드

-**주요기능** : **미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공**

예보등급	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지	0~30	31~80	81~150	151 이상
초미세먼지	0~15	16~35	36~75	76 이상

고농도 미세먼지 발생 시 행동 요령

- ❤ 외출 시 식약처에서 인증한 보건 마스크 착용
- ❤ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- ❤ 충분한 수분섭취
- ❤ 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- ❤ 창문을 닫아 외부의 유입을 차단

3월 24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 만성전염병으로 중고교생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei, 기침이나 재채기를 하면 결핵균이 들어있는 입자가 공기 중에 나와 수분이 적어지면서 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 직접 감염되지만 감염된다고 하여 모두 결핵에 걸리는 것은 아닙니다.

♠ 결핵은 어떤 병?

결핵환자가 기침을 배출되는 두께0.2~0.5㎛길이 1~4㎛막대기 모양의 결핵균이 공기 중에 떠다니다가 호흡기 중에 다른 사람의 인체 내부로 흡입되어 감염, 발병되는 전염성 질환입니다.

♠ 결핵증상 설마 나도?

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면시 식은땀.

성(性) 고충상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생 하였을 때 여러분도 와드리는 성고충 상담창구를 아래와 같이 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

☞**성희롱고충상담창구설치: 보건실(2층)**

성폭력이란? 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람의 심정이 용서할 수 없을 정도의 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 성희롱의 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다

1. **자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.**
2. **상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.**
3. **성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.**
4. **성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.**
5. **성에 대한 정확한 정보를 알자.**
6. **성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.**
7. **자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.**

❖성폭력 상담기관
전북해바라기센터 www.jb-onestop.or.kr
군산성폭력상담소:063)445-1366
(의료지원, 심리상담, 수사지원: 군산의료원, 전북대학병원
청소년상담전화 : 1388 학교 폭력관련 전화: 117