



3월 보건소식

발행인 : 교 장 박 호 순
 편집인 : 교 감 최 진 호
 역은이 : 보건교사 조 정 미
 보건상담실 ☎ 322-2154

꽃망울이 봄을 알리는 3월이 되었습니다.
 그러나 아직은 아침 저녁으로 쌀쌀하여 감기에 걸리기 쉽습니다. 새학기 건강관리를 위해 규칙적인 운동과 충분한 휴식, 적절한 영양섭취 등 올바른 생활습관을 실천하여 건강한 3월 보내시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 치료를 받거나 안정을 취하는 곳입니다.

보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 안내합니다.

1. 보건실 위치 : 1층 본관 뒤

2. 보건실 이용대상 :

학생과 교직원

- 건강 상담, 응급처치, 외상 등의처치, 건강검사
- 요보호 학생 건강관리, 보건교육, 성고충 상담 등

3. 보건실은 이렇게 이용합니다.

- 급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 담임선생님께 허락을 받은 후 방문합니다.
- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
- 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하며, 코로나19 감염 우려로 거리두기를 하여 들어옵니다.
- 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원 진료나 가정에서 안정합니다.



학교 응급 절차관리 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 인근 병원으로 우선 이송합니다.
- 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다

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

코로나19 방역지침

■변경지침(제9판 기준)

	분류	변경 지침
등교 전	자가진단 앱	감염위험요인 있는 경우 참여 권고 (확진인 경우 반드시 입력)
등교 시	발열검사	폐지(학교 자율)
등교 후	마스크	자율적 착용 (일부 의무 또는 권고 착용 유형 제사)
	급식실 칸막이	폐지 또는 학교 자율
	소독	유지
	환기	1일 3회 이상, 1회 10분 이상
	관심군 관리	유지

■ 마스크 착용 기준

구분	교육부 안내사항(학교적용)
착용 의무	학교 통학, 학원 이용, 행사·체험 활동 등과 관련된 단체 버스 등의 차량 이용 시 탑승자
착용 권고	① 코로나19 의심 증상이 있거나, 고위험군인 경우
	② 코로나19 의심 증상이 있는 사람 또는 고위험군과 접촉하는 경우
	③ 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 (접촉일로부터 2주간 착용 권고)
	④ 환기가 어려운 공간에서 다수가 밀집(다른 사람과 물리적 거리 1m 유지가 어려운 경우)되어 있는 경우 ※ 현장 체험학습, 수학여행 등 포함

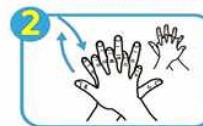
올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.
 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



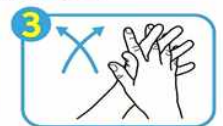
손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 모아

손가락을 마주대고 문질러 주세요



엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손목 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손목 밑을 깨끗하게 하세요

3월 24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 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 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.

이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어 들 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



결핵 예방과 치료는 이렇게..

- 결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.
1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
 2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
 3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
 4. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.
- (출처:결핵관리협회, 질병관리본부)

성고충 상담 안내

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 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

성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 돕는 성고충 상담창구를 **보건실**에 설치하여 운영하고 있습니다.

이달의 건강정보



미세먼지는 공기중에 떠다니는 오염물질입니다. 입경 10 μ m이하의 입자를 미세먼지, 입경 2.5 μ m이하의 초미세먼지라고 합니다. 의학적으로 입자 크기에 따라 침투하는 깊이가 달라지는데, 6 μ m이상은 주로 인후두 부위 상기도에 걸리고, 2~6 μ m는 소기도, 2 μ m미만은 폐포까지 침투하고 혈액을 타고 전신으로 들어갈 수 있습니다. 미세먼지에 장기간 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

◇ 미세먼지 노출 후 나타나는 증상 ◇



<https://www.youtube.com/watch?v=HjCxfe6i168>

미세먼지로부터 건강을 지키는 **미세먼지 의벤저스**



질병관리청 아프지마TV
구독자 6.33만명

구독