

2024년 3월호

<http://www.myounghwa.sc.kr>

보건소식

발행인 : 교 장 전 난 주
 편집인 : 교 감 김 병 식
 역은이: 보건교사 전 은 하

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다.
 다. 몸과 마음이 힘든 학생은 언제든지 보건
 실 문을 두드려 주세요.



보건실 이용 안내



- ◆ 보건실 위치 : 본관 1층
- ◆ 보건실 이용 대상 : 전교생 및 전교직원
- ◆ 응급환자가 아니면 쉬는 시간을 이용합니다.
- ◆ 상처는 깨끗이 씻고 옵니다.
- ◆ 조용히 앉아 차례를 기다리고 자신의 증상을 정확하고 자세히 설명합니다.
- ◆ 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- ◆ 침상 안정을 원하면 보건교사의 판단 아래 담임교사와 교과교사의 허락을 받은 후 가능합니다.
 - 1교시 휴식이 원칙입니다.
 - 1교시 안정 후 호전이 없으면 병원 진료 등 다른 방법을 찾습니다.

학교 응급 절차관리 안내

※ 근거: 교육부 학교응급관리 매뉴얼

- 「학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 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, 보건교사와 교사가 동행해 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

건강한 학교생활을 위한 습관

■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 하더라도 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있어요.

<손을 언제 씻어야 하나요?>

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후

- ③ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

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



손씻기 365 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!

■ 안전하게 행동하기

- ① 교실, 복도 및 계단에서 뛰어다니지 않기
- ② 교통법규를 지키기, 차 조심하기, 낯선 사람 따라가지 않기, 내 몸 내가 지키기(유괴 및 성폭력 예방)

■ 인플루엔자(독감) 및 호흡기질환 유의

독감 및 호흡기질환 예방을 위해서는,

- ① 인플루엔자 백신을 접종한다.
- ② 자주 손 씻기, 양치질하기 등 개인위생 수칙을 잘 지킨다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킨다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용한다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받는다



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 줄어든 때
- 수면 중 식은땀을 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. 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

성(희롱·폭력) 예방 교육

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.
8. 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
9. 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
10. 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

스스로 관리하는 미세먼지

미세먼지 예보 사이트

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

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

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 (㎍ / m ³)	0~30	31~80	81~150	151 이상
PM2.5 (㎍ / m ³)	0~15	16~35	36~75	76 이상

*예보는 환경부가 대기오염의 동향을 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 KF 마스크착용, 외출 후 손 씻기
- 실외 수업은 실내 수업으로 대체
- 물걸레로 교실 청소하기(먼지 쌓이지 않도록)

우리 학교는 금연구역!

2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배또한 과태료가 적용 됩니다.

