



3월 보건소식

[교무실]063-841-3825

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

담당자: 보건교사 이영혜

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 2중 2-6반 교실 옆
2. 보건실 개방시간 : 08:40~16:40
3. 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원
4. 보건실에서 하는 일
 - 건강관련상담, 보건교육, 위생 및 응급처치, 보건실 운영, 건강요주의자 건강관리, 보건교육, 건강기록부 관리 등
5. 보건실 요양절차 :
 - 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.
 - 보건실에서의 요양시간은 1시간 이내가 원칙
 - 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님이 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료 받음.
6. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭! 보건실에 와서 보건 선생님께 이야기 해주세요.
7. 감염병 이환 학생은 전파되는 것을 막기 위해 격리(등교중지)하며, 의사의 진단서 또는 소견서 제출 시 출석으로 인정됩니다.
감염병으로 의사의 판정이 있으면 ①학교에 전화로 통보하고, ②병원진료, ③가정에서 격리치료하면 됩니다.



☞ 보건실 이용 시 주의사항 안내

- ❖ 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳
- ❖ 응급한 상황이 아니라면 쉬는 시간, 또는 점심시간에 옵니다.
- ❖ 보건실에 들어올 때는 노크를 하고 들어옵니다.
- ❖ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 설명하며 혹시 아침에 집에서 복용한 약이 있다면 꼭 복용여부를 보건 선생님께 말합니다.
- ❖ 혼자 움직이기 어렵거나 특별한 경우 이외에는 방문 시 친구들이 같이 오지 않도록 합니다.
- ❖ 친구들과 큰소리로 떠들지 않습니다.
- ❖ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사를 하고 문을 살며시 닫고 나갑니다.

학교 응급환자 관리 안내

※근거: 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴(2011) 「학교교육과정」 중 발생하는 모든 안전사고의 경우

- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급 처치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- ▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.



성교육 어떻게 해야 할까요?

성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정의 협력이며, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.

- ❖ 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.
남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.
- ❖ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.
올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.
- ❖ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.
남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

<성폭력 없는 학교 만들기>

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. 상에 대한 정확한 정보를 알자.
6. 상관련 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 도움이 될 수 있는 방법을 알자.

3월 24일은 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.

이런 땀 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 줄어듦 때
- 수면 중 식은땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때

특감! 알고나면 피할수있어요

1. 인플루엔자(독감)의 증상

38~40도 이상의 고열과 함께 두통, 구토 등을 동반함.

2. 인플루엔자(독감)진단 및 출석 처리법

- ▶ 독감진단법 : 비강과 인후 쪽에 긴 면봉으로 검체를 채취해서 검사

▶ 독감으로 진단 시

증빙서류(의사소견서, 진단서, 진료확인서 중 한가지)

제출 시 법정감염병 관리에 의거 출석처리

3. 예방법

- ① 인플루엔자 의심 증상 : 38°C이상의 발열과 더불어 기침 또는 인후통 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다. (인플루엔자는 제3군 법정감염병 입니다.)
- ② 비누를 이용하여 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지킵니다.
- ③ 기침, 재채기 할 때는 손수건, 휴지, 옷깃으로 입을 가리는 기침 예절을 지킵니다.

- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.
- ⑤ 교실이나 집에서 실내 공기를 자주 환기시키도록 합니다.

☞ 감기 예방의 최고의 비법은?

손 씻기-1830 (하루에 8번 30초 이상)

◆ 손 씻기를 통해 세균의 숫자를

줄여주지만 해도

감염성 질환의 60%이상을 예방할 수
있습니다.



황사, 미세먼지 예방

▣ 건강에 미치는 영향

먼지 핵에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙은 것으로 입자가 작을 수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식, 폐질환, 기관지염 등 호흡기질환과 피부트러블, 알레르기성결막염을 일으킬 수 있습니다.

▣ 황사, 미세먼지 발생 시 건강 수칙

- ▶ 창문을 닫고 가급적 실외공기 차단.
- ▶ 학교는 실외 활동 자제, 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 특히 유의
- ▶ 외출 시에는 안경, 마스크(황사마스크) 착용
- ▶ 귀가 후 몸을 깨끗이 씻고 흐르는 물, 식염수로 목, 코 세척하기
- ▶ 황사가 묻은 채소, 과일은 잘 씻어 먹기
- ▶ 가급적 외출 최소화
- ▶ 빨래는 실내에서 건조
- ▶ 물 자주 마시기
- ▶ 눈이 가렵고 붉어지면 안과진료

▣ 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청

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

▣건강을 실천하는 생활

- ♣ 아침밥 꼭 먹기 - 아침 식사는 보약입니다!!!
- ♣ 손을 자주 씻으면 **감염성 질환의 60%이상을 예방할 수** 있습니다.
- ♣ 기온의 변화로 감기 등의 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 체온조절을 위해 입고 벗기 편한 겹옷을 준비 하세요.
- ♣ 깨끗한 개인 컵 사용하기 - 친구의 컵이나 정수기에 입을 대고 마시는 행위는 간염, 식중독 등의 질병을 발생시킵니다.
- ♣ 인스턴트음식을 줄이고 과일과 물을 자주 섭취 하도록 합니다.

2018. 3. 19.

이리남성여자중학교장