



# 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, 외상 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 해 주세요.
  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 이외 에는 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. 상관권 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.

### 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

## 독감! 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

**증명서류(의사소견서, 진단서, 진료확인서 중 한가지)**

**제출 시 법정감염병 관리에 의거 출석처리**

### 3. 예방법

- ① 인플루엔자 의심 증상 : 38℃이상의 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

줄여주면 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 예방**할 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