



南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을

3월 보건소식지

2023. 03. 16.
보건실-04
☎ 063-859-9146

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 본관 2층
2. 보건실 이용 안내
 - ①학년,반,이름 먼저 말하기
 - ②호흡기 증상이 있는 경우 보건실 입실시
보건용 마스크 착용하기
3. 보건실 요양 절차

: 보건실에서 침상 안정이 필요한 경우 보건선생님의 판단하에
담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수
있습니다.

단, 코로나 유증상자는 침상 교차 감염의 위험이 있어 침상
안정이 제한 됩니다.

(보건실 입실증에 담임교사 및 교과교사 서명 필요함)
4. 보건실 이용시간 (08:00 ~16:30)
보건실은 가급적 쉬는 시간을 이용하고,
수업시간에 보건실을 이용하는 경우, 보건실 출입 확인
증을 받아 교과 선생님께 제출합니다.
(보건실방문 시간이 기재됨)
5. 건강 상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복
용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
6. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록
합니다.

봄철 알레르기 질환

♣ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용 하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기
시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

♣ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누 목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.

- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
 - 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.
- ### ♣ 천식 및 알러지성 비염
- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
 - 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
 - 실내는 청결하게 유지한다.
 - 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
 - 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀둔다
 - 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증,
중이염 등의 합병증을 예방한다.

응급처치, 심폐소생술(CPR)

소생의학 연구회가 발표한 자료에 의하면 심정지의 60% 이상이 집 안이나 공공장소에서 발생하며 50%가 가족에 의해 발견된다고 합니다. 그러나 목격자에 의해 심폐소생술(CPR)이 시행된 경우는 단 5.8%에 불과하다고 합니다. 가족의 심정지 상태에서 구급대원이 현장에 도착하는 시간을 단축하는 것은 한계가 있으므로 심폐소생술을 익히는 것이 중요합니다.

심폐소생술 시행 순서



자동심장충격기(AED) 사용법



군중밀집행사 대처 요령



성고충 상담창구 운영

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

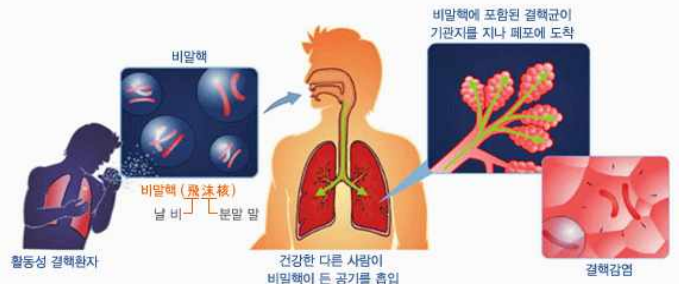
학교에서는 학생 여러분의 성폭력, 성희롱등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와줄 수 있는 <성 고충상담창구>를 운영하고 있으니 필요 할 때 언제든지 보건실로 찾아오세요.

- ◆ 성희롱고충상담창구 설치 : 보건실
- ◆ 상담기관: 여성긴급 전화-1366, 청소년 전화-1388
- ◆ 학교폭력 관련전화: 117

3월 24일 세계결핵의 날

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 제2급 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.



□ 결핵 증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

□ 결핵 치료

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 약을 매일 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

□ 예방법

- ① 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑤ 2주 이상 기침 지속 시 결핵검사 (병원, 보건소 방문)실시
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】

우리학교는 금연구역!



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