

## 보건실 이용안내

신입생들의 입학과 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다.  
보건 소식지는 학생들과 선생님들, 그리고 가족들의 건강증진을 위해 매 월 여러분을 찾아갑니다.

보건소식지를 통해 건강한 학교생활을 위한 건강 길잡이가 될 수 있도록 자세히 읽어보시기 바라며 학교 홈페이지 보건실에 탑재되어 있으니 학생 및 학부모님께서도 많은 이용바랍니다.

### 1. 보건실 이용대상 : 전교생 및 전 교직원

### 2. 보건실에서 하는 일

- 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치
- 영양호자 건강관리, 보건상담, 성관련 상담 등

### 3. 보건실 이용시간 : 08:20 - 16:50

- 위급한 경우 외에는 쉬는 시간에 보건실을 방문합니다.
- 도움이 필요한 경우 외에는 보건실에 혼자 옵니다.

### 4. 보건실 요양절차 :

보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과담당 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

\* 현재는 코로나19 상황의 지속으로 한시적으로 보실에서의 안정을 금지하고 있습니다.

-코로나 의심증상이 있을 때 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정 안정 또는 병원 진료를 받도록 합니다.

## 학교 응급절차 관리 안내

※ 근거 : 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2011)

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)

◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.

◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 코로나 19 감염 예방 수칙

### □ 누구나 해야 할 일

○ 다음의 경우 반드시 비누와 물 또는 손소독제로 손을 씻어야 합니다.

- ① 운동이나 쉬는 시간 후
- ② 식사하기 전
- ③ 등교 하자마자
- ④ 화장실 이용 후
- ⑤ 집에 도착하자마자
- ⑥ 마스크 착용 전·후

○ 만일 기침이나 재채기를 한다면

- ① 휴지나 옷소매로 가리고
- ② 사용한 휴지를 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
- ③ 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기

### □ 누구도 하지 말아야 할 일

- ① 코로나19 의심 증상이 있을 때 등교하는 것
- ② 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지는 것
- ③ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식을 나눠 먹는 것



## 코로나 19 재택치료시 건강관리

1. 필요시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 “재택치료 의료상담센터”에서 의료상담을 받을 수 있습니다. (전화상담·처방이 가능한 의료기관 목록은 건강보험심사평가원 누리집(www.hira.or.kr)에서 확인 가능)
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이

발생하면 119에 연락하세요.

- 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 **지역정신건강복지 센터(1577-0199, 24시간 운영)**를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
- 동거인은 확진자와 **철저히 공간을 분리하여** 사용하고, 마주 칠 경우 **마스크와 장갑착용 및 표면을 자주 소독**합니다.
- 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 **신속한 원자가검사**를 실시합니다.

## 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 줄어듦
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



### 결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- 결핵치료약은 반드시 결핵전문 의에게 처방받는다.
- 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
- 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

## 성(性)고충 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.

- 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
- 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
- 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
- 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
- 성에 대한 정확한 정보를 알자.
- 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
- 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.
- 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
- 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
- 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

### 성폭력 상담기관

**여성.학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터 : 069)278-0117**

(의료지원,심리상담,수사지원) [www.jbonestop.or.kr](http://www.jbonestop.or.kr)

**여성긴급전화 : 1366. 청소년 전화 : 1388**

**학교 폭력관련 전화: 117**

## 미세먼지와 건강 (출결관리 안내)

### 실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

#### 실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

#### 실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

### 미세먼지 · 오존 관련 기저질환 서류 및

#### 미세먼지 질병결석인정 절차

- 학생이 미세먼지 또는 오존 관련 기저질환 (천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 해당 질환에 대한 의사의 진단서 또는 의견서 (의사소견서, 진료확인서 등)를 제출합니다.

※ 미세먼지 또는 오존과 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우, 우리지역의 미세먼지·오존 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전 (8시20분 이전)에 학부모의 사전연락 (담당선생님께 전화 · 문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.