

### 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 탑재 되어 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 영양절차 :

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

\* 현재는 코로나19 상황의 지속으로 한시적으로 보건실에서의 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



### 코로나19 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 **신속항원자가검사**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 줄어 들 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



#### 결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- 결핵치료약은 반드시 결핵전문에게 처방받는다.
- 분량의 약물, 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 표현해야 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 환기시켜주세요.

#### 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 (담임선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.