



## 3월의 보건소식

### 1. 신학기 올바른 감염병 예방수칙

- 마스크 착용하기
- 물과 비누로 자주 손씻기
- 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
- 기침할 땐 옷소매로 입과 코 가리기
- 호흡기 증상자(발열,기침)와 접촉 피하기
- 사람 많은 곳 방문, 외출 자제하기

**올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요**

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.  
흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!

**1 손바닥**  
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**2 손등**  
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**3 손가락 사이**  
손바닥을 마주대고 손가락지를 끼고 문질러 주세요

**4 두 손 모아**  
손가락을 마주잡고 문질러 주세요

**5 엄지손가락**  
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요

**6 손톱 밑**  
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

### 2. 보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳입니다. 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합시다.

**1. 보건실 위치 : 본관 2층**

**2. 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원**

- 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사
- 요보호 학생 건강관리, 보건교육 등

**3. 보건실은 이렇게 이용합니다.**

- 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님의 허락을 받고 보건실을 방문합니다.
- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
- 침상안정은 특별한 경우를 제외하고는 1시간 이내입니다. 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원 진료나 가정에서 안정합니다.

### 3. 학교 응급 절차관리 안내

▶ 학교교육과정」 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

- ◆ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- ◆ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
- ◆ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

(근거:응급의료에 관한 법률 제3조, 제5조의2, 학교보건법 제12조)

※ 3월 초 발송되는 건강조사서에 학생의 건강상태를 꼼꼼하게 써서 제출하면 학생의 건강관리에 도움이 됩니다.

## 4. 미세먼지 및 황사 대처법


환경부

# 고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

### 1

#### 외출은 가급적 자제하기

• 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



### 2

#### 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

• 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법



※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

### 3

#### 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기



### 4

#### 외출 후 깨끗이 씻기

- 옷물을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기



### 5

#### 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기



### 7

#### 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등



### 6

#### 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기적 점검·교체)

평시 환기	주의 환기
실내외공기질 농도에 따른 자연환기 또는 기계환기 실시   하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시)   환기 실시   대기오염도가 높은 도로변 위치 다른 방향을 통한 환기 실시	주방후드 기동과 자연환기를 동시에 실시   조리 후에도 30분 이상 환기 실시



## 5. 성폭력 예방교육

- ① 누가 강제로 데려가려하면 큰 소리로 주위사람들에게 도움을 요청하고 사람이 많은 곳으로 뛰어가요.
- ② 놀 때는 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀아요.
- ③ 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물으면 절대 알려주면 안돼요.
- ④ 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 부모님께 먼저 전화로 확인하고 허락을 받아요.
- ⑤ 집에 혼자 있을 때는 문을 꼭 잠그고 있어요.
- ⑥ 골목길에서 위험한 상황을 만나면, “불이야” 라고 소리쳐요.
- ⑦ 호루라기를 가지고 다니며 위급상황엔 불어 알려요.
- ⑧ 학교에서 집에 돌아갈 때 같은 방향 친구와 함께 가요.
- ⑨ 위급할 때는 주변 가게나 안전지킴이집(약국이나 편의점)으로 들어가요.
- ⑩ 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉에는 “싫어요.” 라고 분명하게 말해요.

2025. 3. 6.

이 리 남 창 초 등 학 교 장