

# 학교보건소식

제 2016- 6호  
 펴낸이 : 호남제일고등학교장  
 엮은곳 : 보건실  
 펴낸일 : 2016년도 신학기호

희망찬 봄과 함께 새학기가 시작되었습니다. 건강한 학교생활을 위한 보건소식지가 학생과 학부모님들의 건강증진을 위해 여러분을 찾아갑니다. 보건소식지를 숙지하시어 학부모님께 도움이 되고, 자녀들이 더욱 건강하고 활기찬 학교생활을 할 수 있도록 협조해 주시기 바랍니다.

## 보건실이용은 이렇게 해주세요!!

- ◆ 위치: 후관 2층(1학년10반 교실 옆)에 있습니다.
- ◆ 보건실에서는 보건교육 및 건강상담, 응급처치, 건강관리 등의 업무를 합니다.
- ◆ 보건실이용방법:
  - 보건실 이용시 응급상황을 제외하고는 가급적 쉬는시간, 점심시간에 이용바랍니다.
  - 보건실 요양시에는 <보건실이용확인서>를 교과 선생님과 담임선생님께 확인받습니다.
  - 보건실 요양시간은 1시간이내가 원칙입니다.
  - (1시간이상 요양이 필요한 경우 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정 안정&병원진료를 받도록 합니다)
  - 보건실에서는 아픈 학생들이 쉬고 있으므로 안정에 방해가 되지 않도록 조용히 합니다.
  - 보건실 오면 아픈곳의 부위와 증상에 대해 자세히 이야기 합니다.
  - (건강상 이유로 병원에 다니고 있거나, 약을 복용하고 있는 학생은 미리 말해 주세요.)
  - 건강에 대한 고민이 있거나 궁금한 점이 있을 때는 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

## 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자 (독감)	고열, 관절통, 호흡기 증상 등	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각·결막염	눈충혈, 안구통, 눈부심, 이물감	등교해도 된다는 의사진단

### < 감염병으로 인한 등교중지 >

- ⊗ 등교중지를 할 수 있는 감염병(법정 감염병과 전염력이 강한 질환)
  - ☞ 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, O-157감염증, 홍역, 수두, 풍진, 유행성 이하선염(볼거리), 소아마비, 간염, 일본뇌염, 말라리아, 결핵, 성홍열, 수막구균성 수막염, 비브리오 패혈증, 유행성출혈열, 인플루엔자(독감) 등
- ⊗ 감염병 감염 시는 학교 담임선생님께 전화연락을 꼭 해야 합니다.  
 (의사진단서·진료소견서를 학교로 제출하면 등교인정을 받을 수 있습니다)

## “미세먼지와 황사” 시는 이렇게 해요!

‘해마다 찾아오는 불청객!... 바로 황사와 미세먼지입니다.

직접 피부로 느끼지는 피해는 적어 간과하기 쉽지만, 우리 몸에 해로운 중금속 등 많은 오염 물질이 포함되어 있어 여러 가지 질병을 일으킬 수 있습니다. 특히 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유 먼지를 말하는데 이 미세먼지는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있고, 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않으며 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유발률, 조기사망률 증가 등이 유발 될 수 있습니다.

### ● 황사와 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙 ●

- 1) 등산 축구 등 오랜 실외활동 자제하고 특히 어린이 노약자 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 **실외활동 자제**
- 2) 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고
- 3) 실외 활동시에는 **마스크, 보호안경, 모자** 등 착용~일반마스크가 아닌 환경부인증 **방진마스크** 착용권고
- 4) **창문을 닫고**, 빨래는 실내에서 건조
- 5) 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척

### ● 미세먼지 예보 사이트 ●

- <http://www.airkorea.or.kr/>

## 트랜스 지방이라고 알고 있나요?

트랜스지방은 비만, 성인병 등 각종 질병의 원인으로 튀김음식, 도넛, 패스트푸드, 팝콘, 피자, 쿠키, 케이크 등에 많이 들어있어요. 트랜스지방을 적게 먹으려면 어떻게 할까요?

### ▶ 트랜스 지방 이렇게 줄이세요 !!

- 빵은 부드러운 것보다는 호두, 잣 등이 듬뿍 들어간 거친 빵을 먹는다.
- 바삭바삭 튀긴 음식은 적게 먹거나 튀기지 않은 음식으로 먹는다.  
즉, 바삭한 프라이드치킨 대신 전기구이 치킨 또 햄버거대신 채소나 샌드위치들...
- 집에서 기름에 튀기는 음식을 할 때 한번 사용한 기름은 가급적 버린다.  
다시 재사용하면 트랜스 지방이 늘어난다.
- 채소, 고기, 생선은 튀기지 않고 되도록 찌거나 구워먹는다.
- 라면이나 어육 제품은 한 번 삶아 기름을 빼고 요리하는 것이 좋다.
- 마가린이나 버터보다는 올리브오일, 참기름 등 식물성 기름을 사용한다.

## 보건행사

★신입생 및 재학생 건강실태조사: 3월 중

★학생 흡연·음주실태조사: 3월 중

★소변검사: 3월 31일(목) 예정-2, 3학년

★결핵검사: 7월 중

★건강검진: 고등학교 1학년 전체 6월까지 검진완료 (자세한 내용은 추후전달)

☺ 보건소식은 학교홈페이지→바로가기→<보건실>에서 다시 볼 수 있습니다.☺