



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교 보건 소식

제 2023- 6호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2023년 3월 신학기호

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작

되었습니다. 1학년 학생 여러분의

입학과 2,3학년 학생 여러분의 진급을 진심으로

축하드립니다. 청소년 시절의 건강과 올바른

습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 좋은

건강습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어 봅시다.

몸과 마음이 힘든 학생은

언제든지 보건실 문을 두드려 주세요.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 후관 2층

2. 보건실 이용 대상: 학생 및 교직원 전체

3. 보건실 개방 시간: 8:20~17:00

4. 요양 절차

보건실에서 침상 안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과 담당 선생님의 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다. (보건실 이용 확인서 지참)

- 요양 시간 1시간(병결과 처리)

- 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원 진료를 받습니다.

5. 기타

- 쉬는 시간이나 점심시간 이용(응급환자 제외)

- 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 말하기

- 약물 복용 시 미리 알려 주기

- 보건실 입실 시 마스크 착용 및 손 소독 시행하기

- 보건실에서 큰 소리로 말하지 않기

- 부족이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오기

- 코로나19 유증상 발현 시 신속 항원 자가 진단키트 검사 및 병원 진료받기

*코로나19 유증상: 호흡기 증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등

학교 응급 절차관리 안내

※ 근거 : 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2023)

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.**

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

▶ 학교 교육과정 중 일어나는 안전사고에 한해서는 학교 안전공제회에 급여 청구가 가능합니다.

코로나19 방역지침

■ 변경지침(제9판 기준)

	분류	변경 지침
등교 전	자가 진단 앱	감염위험요인 있는 경우 참여 권고 (확진자 경우 반드시 입력)
등교 시	발열검사	폐지(학교 자율)
등교 후	마스크	자율적 착용 (일부 의무 또는 권고 착용 유형 제시)
	급식실 칸막이	폐지(학교 자율)
	소독	유지
	환기	1일 3회 이상, 1회 10분 이상
	관심군 관리	유지

■ 마스크 착용 기준

구분	교육부 안내사항(학교적용)
착용 의무	학교 통학, 학원 이용, 행사·체험 활동 등과 관련된 단체 버스 등의 차량 이용 시 탑승자
착용 권고	① 코로나19 의심 증상*이 있거나, 고위험군**인 경우
	② 코로나19 의심 증상이 있는 사람 또는 고위험군과 접촉하는 경우
	③ 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 (접촉일로부터 2주간 착용 권고)
	④ 환기가 어려운 공간에서 다수가 밀집(다른사람과 물리적 거리 1m 유지가 어려운 경우)되어 있는 경우 ※ 현장 체험학습, 수학여행 등 포함

생활 속 개인방역 수칙 실천 지속

- ① 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기
- ② 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
- ③ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회이상 주기적 소독
- ④ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!!



손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 모아

손가락을 마주대고 문질러 주세요



엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

3월24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정 감염병으로 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 줄어든 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

1. 결핵 치료 약은 반드시 결핵 전문의에게 처방받는다.
2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의 중단 없이 복용한다.
4. 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

감염병으로 인한 등교중지 안내

- ▶ 학교보건법 제8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다.

이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다. **감염병 감염이 의심되면.**

- ▶ 담임선생님께 연락 후 진료를 먼저 받도록 한다.

1. 진료 결과 감염병으로 확인되면
2. 의사 소견서 (병명과 전염 여부, 등교중지 기간 기록을 발급받고 가정에서 요양합니다.
3. 완치 후 등교 시 완치되어 등교가 가능하다는 의사의 완치 소견서가 필요하며 완치 소견서를 담임 선생님께 제출하면 출석 인정 처리됩니다.

● 주요 빈발 감염병

병명	초기증상	등교중지 기간
수두	발열과 동시에	모든 발진이 딱지까지

	발진, 수포	될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오름이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 있음	타미플루 약 복용을 모두 완료한 후 해열제 복용 없이도 24시간 열이 나지 않는 것을 확인한 후 등교



♥교실환기를 자주 해 주세요

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 계속 문을 닫아놓으면 이산화탄소, 미세먼지, 각종 세균으로 실내 공기가 오염됩니다. 특히, 교실은 밀폐된 곳에서 장시간 공부하기 때문에 실내 공기가 오염되면, 집중력과 판단력도 흐려지며, 졸음이 오는 요인이 되고, 각종 부유세균에 노출 위험이 증가하므로 더욱더 실내 환기가 중요합니다.

★ 매 쉬는 시간마다 창문 열고 환기하세요. 안된다면 적어도 오전, 오후 두 번씩 꼭 환기!! 하세요~★

성(희롱·폭력) 예방 교육

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이런 경우에는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사 표현을 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. 성 관련 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 존중받아야 할 인격체임을 알자.
10. 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

성희롱, 성폭력 고충상담 안내

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

- ◆ 성희롱 고충 상담창구 설치 : 보건실
- ◆ 상담기관: 여성 긴급전화-1366, 청소년 전화-1388
- ◆ 학교 폭력 관련 전화: 117