



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2022 - 2호

발행인: 호남제일고등학교장

편집인: 보건교사

발행일: 2022년 3월 신학기호

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 후관 2층
2. 보건실 이용 대상 : 전교생(코로나 유증상자 제외)
3. 보건실 요양 절차 : 보건실에서 침상 안정이 필요한 경우 보건선생님의 판단하에 담임선생님 혹은 교과 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다. (보건실 입실증에 담임교사 혹은 교과교사 서명 필요함)
4. 급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 교과 선생님께 **보건실 이용 확인증**을 제출합니다. (보건실방문 시간이 기재됨)
5. 건강 상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
6. 일과시간에 **코로나19 유증상이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며**, 담임선생님께 말씀드린 후 일시적관찰실을 통해 귀가합니다.
(코로나19 유증상: 호흡기증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등)
7. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하며, 코로나19 감염 우려로 거리두기를 하여 들어옵니다.

학교 응급의료 절차

(근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송조치 하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

코로나19 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 휴지는 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
- ③ 즉시 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 감염증 예방을 위한 즐거로운 학교생활

**창문을 자주 열어 환기하고,
내 책상은 수시로 닦아요**

- 나와 친구의 건강을 위해 항상 창문을 열어요
- 특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 청소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요

급식 시간에는 친구를 배려해요

- 식당에서는 앞 친구와 양팔간격으로 줄을 서요
- 밥을 먹으면서 말하지 않아요
- 식사 직전에 마스크를 벗고, 식사 후에는 바로 착용해요

몸이 아플 때는 선생님께 말해요

- 열이 나거나 목이 아프고, 기침·콧물이 나오면 바로 말해요
- 확진자 친구가 생기더라도 놀라지 말고 선생님 말씀대로 하면 돼요

코로나19 재택치료시 건강관리

1. 필요시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 “재택치료 의료상담 센터”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 응급 상황이 발생하면 119에 연락하세요.
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고, 마주칠 경우 마스크와 장갑착용 및 표면을 자주 소독합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 신속항원자가검사를 실시 합니다.

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

1. 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일앱 <우리동네 대기정보>



2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

미세먼지란, 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지는 황산염, 질산염 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있습니다.

입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률을 높이고 조기사망을 증가를 야기합니다.

3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 장시간 실외활동 자제
- 외출 시 보건용 마스크 착용
- 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
 - 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
 - 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기
- 창문을 닫아 실외공기의 실내 유입 최소화하기
 - 청소기 대신 물걸레 사용하기

담배 속 방사성 물질

하루 1.5갑 피우면 년 300회 X선 검사량
담배 속 폴로늄의 세포 . DNA 파괴 세기는 X선의 20배

담배 속에 폴로늄과 방사성 납이 극미량 들어있다는 사실은 1960년대부터 알려져 왔습니다. 1982년 세계 최고 권위의 의학저널인 'NEJM'(New England Journal of Medicine)은 “담배를 하루에 1.5갑 피우는 사람의 폐 조직 검사에서 나온 폴로늄 방사선량은 1년간 300회 정도의 가슴 X-ray 검사를 한 것과 같은 수준”이라고 보고하였습니다.

박재갑 국립중앙의료원장은 “일본에서 넘어오는 미량의 방사성 물질은 두려워하면서도 담배에 들어있는 방사성 물질에는 둔감한 게 현실”이라며 “방사성 물질의 함유량을 따질 게 아니라 **미량이라도 유해할 수 있는 만큼 반드시 담배를 끊어야 한다.**”고 권고했습니다.

식습관과 비만

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다.

또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있습니다.



◎ 비만 예방 생활습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 **과량의 당질식이 섭취하지 않기**
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기
- 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁 식사를 많이 하게 되며, 한끼밖에 많은 식사를 하는 것은 그만큼 지방이나 탄수화물과 같은 영양소를 축적시켜 비만을 초래하게 되므로 아침 결식 하지 않기

3월29일(화) 2,3학년 소변검사가 있습니다.

