



3월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734



희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 본교 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다. 청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건소식지를 통하여 자기 건강관리에 대한 계획을 세우고 생활 현장에 적용하여 실천해 보세요.

보건실 이용 안내

보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다. 보건실 예절을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 용종인이 되도록 합니다.

❁ 보건실 위치 : 1층 동편통로 옆

❁ 보건실 이용대상 : 전체 학생과 교직원

❁ 보건실에서 하는 일 : 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 영양환자 건강관리, 보건교육 등

❁ 보건실 영양절차 : 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 영양할 수 있습니다. (요양의뢰서에 담임교사, 교과교사 서명)

① 보건실에서의 영양시간은 2시간 이내가 원칙

② 2시간으로 증상 호전이 없으면 나의 건강을 위해 병원진료 등 다른 방법을 찾습니다.

❁ 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 보건실에 와서 선생님께 이야기해 주세요.

- ☑ 응급환자가 아닐 경우 쉬는 시간, 점심시간 이용
- ☑ 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생이 혼자 이용하도록 합니다.
- ☑ 조용히 앉아 차례를 기다리고 자신의 증상을 정확하고 자세히 설명합니다.
- ☑ 키, 몸무게, 비만도가 궁금한 학생은 보건실에서 측정이 가능합니다. (점심시간에 이용)

학교 응급 관리 절차

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

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

<근거: 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼>

감염병으로 인한 등교중지

학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

◆ 감염병(법정 감염병)에 걸리면?

- ① 등교하지 않고 담임선생님께 유선으로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 안정·치료(학원 등 외부활동 하지 않기)
- 질병명과 전염여부 및 등교중지기간이 명시된 의사소견서나 진료확인서 등을 학교에 제출하면 출석인정이 됩니다.

< 학교에서 걸리기 쉬운 감염병 >

| 병명 | 초기증상 | 등교중지기간 |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|
| 수두 | 발열과 동시에 발진, 수포 | 모든 발진이 딱지가 될 때까지(발진 하루 전~7일간) |
| 수족구병 | 발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양 | 수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지 |
| 결핵 | 피곤, 기침, 체중감소, 식은 땀 | 치료시작 후 2주까지 |
| 일본뇌염 | 몸이 노곤하고 고열 | 급성증상이 완전히 나을 때까지 |
| 유행성 이하선염 | 발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진 | 귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지 |
| 유행성 결막염 | 충혈, 안구통증, 눈부심 | 해당 없음 |
| 인플루엔자(독감) | 발열(37.8도이상)기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상 | 의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지 |
| A형간염 | 고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달 | 감염자의 경우 증상 발생 후 2주간 |

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>

성고충 상담 안내

우리학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱, 성폭력 및 남녀차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117
우리학교 성고충 상담실 : 보건실
우리학교 홈페이지(신설)-학생마당-성고충상담센터 (비밀보장)

미세먼지와 건강



☆ 미세먼지 예보 사이트

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

☆ 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률, 조기사망률 증가 유발

☆ 미세먼지 발생 시 건강 생활 수칙

- ▶ 창문을 닫고 가급적 실외공기 차단
- ▶ 학교는 실외 활동 자제 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 특히 유의
- ▶ 외출 시에는 안경, 마스크(황사마스크) 착용
- ▶ 귀가 후 몸을 깨끗이 씻고 흐르는 물, 식염수로 목, 코 세척하기
- ▶ 황사가 묻은 채소, 과일은 잘 씻어 먹기
- ▶ 가급적 외출 최소화 ▶ 빨래는 실내에서 건조
- ▶ 물 자주 마시기
- ▶ 눈이 가렵고 붉어지면 안과진료

건강 증진을 위한 생활수칙

- ▶ 손 씻기를 통해 감염성 질환의 60%이상을 예방할 수 있습니다. (하루/8번/30초씩)
- ▶ 아침밥 꼭 먹기(아침밥이 보약)
- ▶ 패스트푸드와 탄산음료 커피 안 먹기
- ▶ 짜고, 맵고, 단 음식 적게 먹기
- ▶ 채소와 과일 자주 먹기
- ▶ 깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)



★ 깨끗한 개인컵 준비해오기

→ 친구의 컵이나, 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있음

★ 정수기 주변에 휴지를 버리지 않기

★ 화상 입지 않도록 정수기 뜨거운 물 조심하기

- ▶ 충분한 수면 취하기(23시~5시)
- ▶ 하루 30분 이상 운동하기(걸어 다니기)
- ▶ 큰 소리로 하루 3회 이상 웃기
- ▶ 긍정적 배려와 사랑하는 마음 갖기

학교 내 전체는 금연구역

2015년부터 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 금연구역으로 지정되었습니다.

▶ **금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료**가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다. 우리 모두 금연하여 건강을 증진합시다.

춘곤증을 이기는 방법

- ☺ 기상 및 취침시간을 규칙적으로 하고 꼭 잔다.
- ☺ 비타민, 무기질이 들어있는 식품을 많이 먹는다.
- ☺ 맨손체조, 스트레칭, 산책 등을 한다.

봄철에 먹으면 좋은 음식

| | |
|-------|--|
| 비타민B1 | 보리, 콩, 계란, 시금치, 돼지고기, 깨, 팥, 강낭콩, 땅콩, 잡곡밥 |
| 비타민C | 과일, 야채, 냉이, 달래, 썬바귀, 미나리 |
| 미네랄 | 다시마, 파래, 미역 등의 해조류 |

급한 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 있다고 충고합니다.

☞ 비만 예방 생활습관 실천하기 ☜

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 많이 먹는다.
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여한다.

부모님과 함께 하는 성폭력 예방

1. 일상생활에서 가르치자

- 택배아저씨가 초인종을 누르면 문 앞이나 경비실에 두고 가라는 등 일상의 위험요소를 미리 교육

2. 자신과 타인의 몸을 소중히 여기도록 가르친다.

- "어른이 되어 아기를 낳을 소중한 곳으로 절대 다른 사람이 만지게 해서는 안 된다"고 교육

3. 'NO(싫어요)'라고 말하는 법을 알려준다.

- 칭찬 등을 핑계로 자꾸 몸을 만지려는 어른이 있으면 한걸음 물러나며 "몸 만지는 것은 싫어요"라고 교육

4. 집 앞이 가장 위험하다는 것을 인식하자

- 대부분 피해는 집 앞에서 일어나고 있으므로 학교 등 하교길, 놀이터 등에 가급적 혼자 있지 않는다.

5. 성폭력을 당했을 때는 무서워 말을 안 할 수 있으니 평소 행동 변화를 세심하게 관찰한다.

6. 대부분 가해자는 아는 사람이거나 친분이 있는 사람이기 때문에 사례를 들어 가르칠 때는 아는 사람으로 한다.

7. 신체구조와 차이에 대해 솔직하고 자연스럽게 깨우쳐 준다.

★ 인근에 성범죄자가 살고 있는지 부모가 경찰서를 방문하거나 인터넷 사이트를 통해 확인합니다.

(성범죄자알림e사이트: www.sexoffender.go.kr)

★ 학교폭력·성폭력신고: 112 · 117

<http://www.safe182.go.kr/index.do>

