

## < 3월 보건소식 >



### 건강상태 자가진단 실시

1. 매일 등교하기 전에 건강상태 자가진단 실시합니다.(8:30 이전)
2. 비밀번호를 잊었거나 폰번호 변경 시에 담임선생님께 알립니다.
3. 접속자 및 가정체험학습 중에도 실시합니다.
4. 확진 학생 : 자가진단 앱에서 [방역기관 통보내역 입력하기] 초록색 탭을 클릭한 후 확진 일자 입력하고 저장합니다.
5. 시스템 에러 등으로 접속이 안 되는 경우 시차를 두고 다시 접속해 주시고 그래도 안 될 때 앱 삭제 후 다시 시도합니다.



### 자가진단키트(신속항원검사) 안내

1. 확진 후 격리해제자: 최초 확진일 이후 45일 이내는 양성으로 나올 수 있어 검사 불필요함  
(확진자는 자가진단키트 검사하지 않아도 됨)
2. 검사 결과가 음성이라도 코로나 의심 증상이 있는 경우, 집에서 안정을 취하고, 건강한 상태로 등교하기
3. 수요일 저녁, 일요일 저녁에 자가진단키트 검사하기



### 내가 확진자라면?

1. 7일간 격리 후 PCR 검사 실시하지 않고 바로 일상생활(등교, 출근) 가능합니다.
2. 1주일 정도는 KF94 이상 착용 및 다중 이용시설 방문 및 사적 모임을 자제합니다.
3. 이후 동거 가족 추가로 확진되더라도 본인 격리기간만 끝났다면 상관없이 등교 가능합니다.
3. 확진 후 45일간 신속항원검사, PCR 검사 면제됨



### 의심 증상이 있을 때는?

1. 선별진료소, 지정의료기관, 가정에서 신속항원검사 실시
2. 음성이라도 코로나 증상이 있으면 등교중지하고 건강한 상태로 등교하기
3. 본인 또는 동거인이 역학적 연관성 등이 있어 PCR 진단검사를 실시한 경우에는 검사 결과가 나오기 전까지 학생(교직원)은 등교(출근) 중지함
4. 본인 또는 동거인이 자가진단 키트 양성이 나온 경우 PCR 검사 결과가 나올 때까지 등교중지



### 코로나19 재택치료시 건강관리

- 필요시 동네 병·의원과 호흡기 전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 “재택치료의료상담센터”에서 의료상담을 받을 수 있습니다. (전화상담·처방이 가능한 의료기관 목록은 건강보험심사평가원 누리집([www.hira.or.kr](http://www.hira.or.kr))에서 확인 가능)
1. 전화상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리 수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
  2. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
  3. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
  4. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고, 마주치면 마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독합니다.
  5. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있으면 신속항원검사를 실시합니다.

### 학교 응급의료 절차

근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원 진료가 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 인근 병원으로 후송 조치하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황이 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 학부모와 함께 하는 보건교육 학교는 절대 금연구역입니다

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 보는 정도가 매우 심각해집니다.

2012년 4월 1일부터 운동장을 포함한 학교 전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 학교는 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.

교직원은 물론이고, 학교시설 이용자, 학교 방문객과 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다.

### 청소년기에 담배를 피우면

1. 성장발육이 늦어집니다.
2. 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
3. 청소년 비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
4. 소화불량, 두통, 입 냄새, 기침, 가래 등을 경험합니다.
5. 발암물질에 의한 유전자가 손상당합니다.
6. 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
7. 성인보다 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
8. 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

## 보건실 이용 안내

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

1. 보건실 위치 : 1층
2. 보건실 이용 대상 : 전체 학생과 교직원
  - 건강 상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 건강검사
  - 요보호 학생 건강관리, 보건교육, 성교육 등
3. 보건실은 이렇게 이용합니다.
  - 다쳤거나 아프면 우선 담임선생님의 허락을 받고 보건실을 방문합니다.
  - 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
  - 가정에서 약을 먹은 경우, 약물 부작용이 있는 경우 보건 선생님께 반드시 알립니다.
  - 코로나19로 인한 감염 전파를 막기 위해 거리두기를 유지하며, 응급상황 시에 침상 안정이 가능합니다.
  - 침상 안정은 특별한 경우를 제외하고는 1교시 이 내입니다. 안정 후에도 증상이 호전되지 않으면, 병원 진료나 가정에서 안정합니다.

## 학부모와 함께 하는 성교육 가정에서의 자녀 성교육은?

### 1. 솔직하고 자상하게 설명합니다.

얼버무리거나 당황하지 말고 아이의 얼굴을 바라보며 사실을 진지하게 설명해 줍니다. 성이란 소중한 아름다운 것이며 잘 가꾸고 지키는 것임을 강조해야 합니다.

### 2. 정확한 용어를 사용하여 설명합니다.

정확한 용어를 사용하면 훨씬 진지한 느낌을 주며 설명하기도 쉽습니다. 잘 설명할 수 없는 것은 솔직히 설명하기 어렵다고 얘기하고, 알아본 후에 알려주겠다고 약속합니다. 물론 약속은 꼭 지켜야 합니다. 성교육 관련 책이나 TV 프로그램을 함께 보는 것도 좋은 방법입니다.

### 3. 성폭력 예방 교육은 생활 속에서 이루어져야 합니다.

싫은 느낌이 들 때는 정확히 표현하도록 교육하십시오.



## 건강을 위협하는 미세먼지

미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시에 코점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐 질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있습니다.

1. 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이상 ~ 10 $\mu$ m이하

2. 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m이하

### 3. 미세먼지의 위해성

- 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기 사망률을 증가시킵니다.

- 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼.

### ● 대기오염 예보제 및 경보제 운영



예보등급	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지	0~30	31~80	81~150	151 이상
초미세먼지	0~15	16~35	36~75	76이상
민감군	일상 생활	몸 상태에 따라 유의하여 활동	장시간 또는 무리한 실외 활동 제한	가급적 실내 활동, 실외 활동시 의사와 상의
일반인	일상 생활	일상 생활	장시간 또는 무리한 실외 활동제한	장시간 또는 무리한 실외 활동제한

2022. 3. 8.

전 주 오 송 초 등 학 교 장