



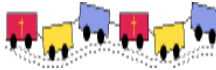
꿈과 끼를 가꾸는 행복한 학교

품문교육

제2025-8호

[54041] 전북 군산시 풍마길 22 ☎ 교무실 445-2575, 행정실 445-1493, FAX 445-9145

3월 보건소식



입학·진급을 축하해요

새 학년 새 학기가 시작되었습니다. 귀여운 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건소식지는 학생들과 선생님 그리고 화산 가족들의 건강증진을 위해 찾아갑니다. 손씻기, 규칙적인 생활, 매일 양치질하는 습관 등 좋은 건강 습관으로 내 몸의 건강 지킴이가 되어 봅시다.



주의해야 할 새학기 감염병

❀ 수두, 유행성이하선염, 홍역, 인플루엔자는 대표적인 새학기 유행성 감염병입니다. 특히, 영·유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생률이 높습니다.

❀ 주요 증상

- 수두 : 미열, 발진, 수포
- 유행성이하선염(볼거리) : 발열, 이하선염, 이하선 주위 부종 및 통증
- 홍역 : 발열, 발진, 기침, 콧물, 결막염, 구강 내 병변
- 인플루엔자 : 고열, 두통, 콧물, 기침, 인후통, 구토·설사(소아)

❀ 주의 사항

- 감염병 의심 증상이 발견되면 타인과 접촉하지 않도록 주의
- 가까운 의료기관에 방문하여 검사와 진료받기
- 진료 등 외출 시에 마스크 착용하기
- 전염기가 지난 후에 등교하기

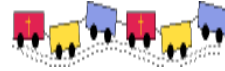
❀ 입학생은 3월까지 필수 예방접종을 완료하세요

필수 예방접종 4종: DTaP 5차, IPV 4차, MMR 2차, 일본뇌염 불활성화 백신 4차(또는 약독화 생백신 2차)

❀ 2025년도 입학생 예방접종 기록 확인방법

예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>) 로그인
→ [예방접종관리] → [자녀 예방접종관리] → [아이 예방접종 내역조회]

※놓친 예방접종은 가까운 지정의료기관 또는 보건소를 방문하세요.

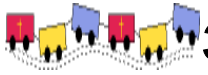


보건실 이용안내

❀ 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강에 대해 고민이 있거나 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.

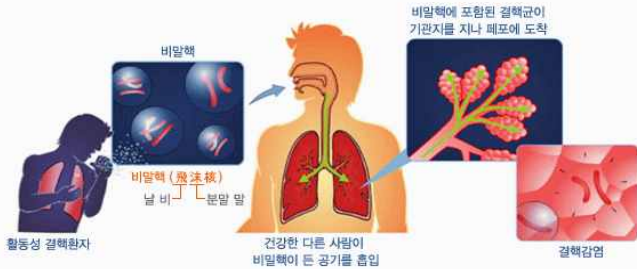
보건실에 올 때는 담임선생님께 꼭 말씀을 드리고 옵니다.





3월24일 세계결핵의 날

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다. 결핵은 공기로 감염되는 제2급 법정감염병으로 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.



증상

2주 이상 지속되는 잦은 기침, 가래, 객혈, 무력감과 미열, 호흡곤란, 가슴통증, 수면 시 식은땀

치료

결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.

- ① 결핵치료약은 반드시 결핵전문의를에게 처방받는다.
- ② 분량의 약을 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- ③ 진단에 따라 6~18개월 이상 약을 매일 복용한다.
- ④ 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

예방법

- ① 환기 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)하기
- ② 균형 잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트와 편식하지 않기
- ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 체력강화하기
- ④ 기침하는 사람은 꼭 마스크를 쓰기
- ⑤ 2주 이상 기침 지속 시 결핵검사 (병원, 보건소 방문)실시
- ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
- ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절) 실천하기

【출처: 결핵관리협회, 질병관리본부】

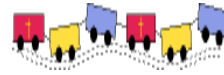


성고충상담창구운영

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 불쾌감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 **성고충 상담창구 (보건실)** 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

여성긴급전화: 1366 청소년 전화: 1388 학교 폭력관련 전화: 117



미세먼지와 건강

미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

환경부에서는 대기오염으로 인한 국민건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 네단계로 구분
- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위대한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령
 - **주의보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
 - **경보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

미세먼지 높은 날은 어떻게 해야하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



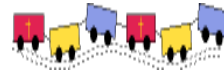
충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기



좋은 건강 생활습관

손씻기는 질병 예방의 기본!! <1830운동>

'하루에 8번 30초 동안 손을 씻자'라는 운동이다.
(생일축하 노래 2번 부르는 시간)



아침밥은 꼭 먹어야 합니다. 아침을 굶게 되면 주의 집중력이 떨어지고 학교에서 배가 아픈 요인이 되며, 점심을 소나기식으로 많이 먹게 되어 위장병과 비만의 원인이 됩니다. 특히 탄수화물의 섭취는 **청소년의 성장과 학습능력 향상에도 큰 도움**이 됩니다.