



2022년 4월 보건소식지

삼례중학교
가정통신문 제 31호

2022년 4월 18일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

4월 보건퀴즈 이벤트!

Q1) 코로나19에 대응 방역수칙 1가지!

Q2) 4월 7일은 “세계 ○○의 날”이다.

Q3) ○ ○○는 질병예방의 기본이 되는 생활습관!

♣ 보건소식지를 읽고 정답지를 작성하여
4.25(월)~4.29(금) 기간 안에
보건실로 가져오는 **선착순 150명**에게
작은 행운을 드립니다. ♣

정답 제출용 종이는 학급에서 받으세요~

보건실 이용수칙 안내

- ☞ 보건실 위치: 삼례중학교 본관 1층
- ☞ 응급환자 아닌 경우, 되도록 **쉬는 시간에 이용하기**
- ☞ 똑똑! 노크하고 들어오기
- ☞ **아픈 친구 1명씩**만 들어오기
(친구의 사생활 보호가 필요한 건강상담이 이루어지기도 합니다.)
- ☞ 온찜질, 냉찜질은 이용 후 **반드시 반납**하기
- ☞ 학번, 이름, 아픈 부위, 어떻게 아픈지 이야기하기
(정확히 표현해 주어야 적절한 처치가 가능합니다.)
- ☞ 지금 당장 처치를 받지 않으면 **생명이 위태로울**
정도의 ‘응급’ 상황이 아니라면, 수업시간에 **보건실 방문 자제**하기
- ☞ 침상안정을 원하는 경우, 보건선생님의 판단 하에
담임선생님과 교과선생님의 허락을 받은 후 가능
합니다.
(현재는 코로나 때문에 침상안정 이용 불가)

코로나19 대응 방역수칙



- ① 매일 아침 건강상태 확인하고, 자가진단 참여하기
- ② 자가진단키트 선제검사 실시하기 (권장)
- ③ 마스크 올바르게 착용하고 다니기
- ④ 여분의 마스크와 개인 물병 가지고 다니기
- ⑤ 학생 본인 또는 동거가족에게 코로나19 관련 특이
사항(본인 또는 동거인의 확진/격리 등)이 발생
한 경우, 바로 등교하지 않고 담임선생님께 연락하기
- ⑥ 실내 주기적으로 환기시키기

성희롱·성폭력 고충상담 안내

- ▶ 학교에서는 학생 여러분의 성희롱, 성폭력 등 성과
관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와줄 수
있는 <성고충 상담창구>를 운영하고 있으니, 필요
한 때 언제든지 찾아주세요.
- ▶ 성고충 상담창구: 보건실, 학생부실

4월 7일 “세계 보건의 날”



Our Planet Our Health

Clean our air, water & food

#HealthierTomorrow



- ❖ 2022년 세계 보건의 날을 맞이하여, 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 **“우리의 지구, 우리의 건강”**입니다. 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는 데 집중합니다.
- ❖ 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. **건강에 대한 관심과 질병 예방 공부**는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

청소년 시기의 좋은 건강습관

- 1) **항사·미세먼지 주의!** (미세먼지 ‘나쁨’ 시 행동요령)
 - 장시간 실외활동 자제, 외출 시 KF마스크 착용, 외출 후 손 깨끗이 씻기, 충분한 수분 섭취, 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단하기
- 2) **아침밥! 성장기 학생들에게 특히 중요해요!**
 - 아침밥을 먹지 않아 위배 통증이나 속쓰림을 호소하는 학생들이 종종 있습니다. 이러한 증상은 위염으로 이어지기도 하므로, 자극적이지 않은 음식으로 아침식사를 꼭 하도록 합니다.
- 3) **이 닦기 습관으로 건강한 치아 만들기!**
 - 식사 후 3분 이내에 3분 동안 이 닦는 습관 갖기
- 4) **손 씻기는 질병예방의 기본!**
 - 외출하고 집에 돌아온 후, 화장실 다녀온 후, 음식을 먹기 전, 체육활동 후 비누로 손 깨끗이 씻기

감염병으로 인한 등교중지 안내

- ▶ [학교보건법 제8조] 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 또는 교직원에 대하여 대통령령으로 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있다.
- ▶ 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여, 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

- ① 감염병 감염이 의심되면, 담임선생님께 연락 후 진료를 먼저 받도록 합니다.
- ② 진료결과 감염병으로 확인되면, **의사소견서(병명과 전염 여부, 등교중지기간 기록)**를 발급받고 가정에서 요양합니다.
- ③ 완치 후 등교 시 소견서를 담임선생님께 제출하면 출석인정. 완치되어 등교가 가능하다는 **의사의 완치 소견서**도 받아 담임선생님께 함께 제출합니다.

- ▶ 감염병질환이 의심되어 확진을 위한 검사를 받고 며칠 동안 경과를 지켜봐야 하는 경우도 등교중지합니다. (담임선생님께 연락)
- ▶ 학령기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기증상	등교중지기간
인플루엔자	고열, 근육통, 호흡기증상	발병 후 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	발진이 모두 딱지가 될 때까지 (발진 하루 전~7일간)
유행성 이하선염	발열, 귀밑 부종, 통증	귀밑 종창(부종) 전 3일 ~ 종창 후 5일
유행성 각결막염	충혈, 통증, 많은 눈물, 눈곱	전염성은 발병 후 2주 (격리 없이 위생수칙 철저히 지킬 것 권장)
수족구병	입/손/발의 수포, 발진, 발열	수포 발생 후 6일간 또는 딱지가 될 때까지
홍역	발열, 발진, 구강점막에 좁쌀모양의 흰점	발진 출현 전 4일 ~ 발진 후 4일
풍진	가벼운 감기증상, 미열, 발진	발진 출현 전 7일 ~ 발진 후 7일
결핵	발열, 발한, 전신피로감, 체중감소	약물 치료 시작 후 2주까지
일본뇌염	고열, 소화기증상	급성증상이 완전히 나을 때까지