

보건실 안내

1. 보건실 위치 : 본관 2층
2. 보건실 이용대상 : 전교생 및 전 교직원
3. 보건실 요양절차 : 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임 선생님과 교과 담당 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다. (보건실 입실증에 담임교사, 담임교사 서명이 있어야 함) -보건실에서의 **요양시간은 1시간** 이내로 합니다.
-2시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임 선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받게 됩니다.
4. 수업시간에 보건실을 이용할 때는 보건선생님에게 보건실이용 확인증을 제출합니다. (보건실방문 시간이 기재됨)
5. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 ! 보건실에 와서 이야기해 주세요.
6. 학교에 있는 동안 병원 진료가 필요한 경우는
 - ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 병원진료를 받도록 하고 있습니다.
 - ▶ 위급한 응급상황 발생시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송조치 하게 됩니다.
 - ▶ 움직이기 어려운 위급상황 발생시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 곧바로 신속히 후송합니다.
7. 감염병 이환 학생은 전파되는 것을 막기 위해 격리(등교중지)하며, 의사의 진단서 또는 소견서 제출 시 출석으로 인정됩니다.
감염병으로 의사의 진단이 있으면
①학교에 전화로 통보하고, ②병원진료, ③격리 치료하면 됩니다.
8. 보건실에 올 때는~ : -부축이 필요한 경우가 아니면 혼자서 입실합니다.
-보건실에선 조용히 해야 합니다.
9. 내 키가 궁금할 땐?
- 보건실에서 측정이 가능합니다. -키를 측정할 때는 한 명씩 자동신체계측기에 올라 가서 하며, 기다리는 학생들

은 친구들과 큰 소리로 말하지 않도록 합니다.

- ▶ 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.
- ▶ 급하지 않다면 쉬는 시간, 점심시간에 옵니다.
- ▶ 노크를 하고 들어와서 인사 후 문을 닫습니다.
- ▶ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ▶ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 방문 시 친구들이 같이 오지 않도록 합니다. 친구들과 큰소리로 떠들지 않습니다.
- ▶ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사를 하고 문을 살며시 닫고 나갑니다

감염병으로 인한 등교정지 안내

- ▶ 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 **대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지 시킬 수 있습니다.**
이는 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료·요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다. 감염병 감염이 의심되면.
 - ▶ 담임 선생님께 연락 후 진료를 먼저 받도록 한다.
 - ↳ 진료결과 감염병으로 확인되면
 - ↳ 의사 소견서 (병명과 전염여부, 등교중지기간 기록)를 발급 받고 가정에서 요양합니다.
 - ↳ 완치 후 등교시 소견서를 담임 선생님께 제출하면 출석인정. 완치되어 등교가 가능하다는 의사의 완치 소견서도 받아 담임 선생님께 함께 제출합니다.
 - ▶ 감염병질환이 의심되어 확진을 위한 검사를 받고 몇 일 경과를 보는 경우
 - ↳ 등교 중지해야합니다. (담임 선생님께 연락).

병명	초기증상	등교중지 기간
수두	발열과동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔 자	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상인 음	타미플루 약 복용을 모두 완료한 후 해열제 복용 없이도 24시간 열이 나지 않는 것을 확인한 후 등교

성희롱, 성폭력 고충상담 안내

학교에서는 학생 여러분의 성폭력, 성희롱등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와줄 수 있는 <성 고충상담창구>를 운영하고 있으니 필요 할 때 언제든지 보건실로 찾아오세요.

◆ 성희롱고충상담창구 설치 : 2층 보건실

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 **성고충 상담창구 (2층 보건실)** 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

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

약물 오남용 예방

최근 조사에 의하면 요사이 초, 중학생들의 절반가량이 커피를 마시는 것으로 조사된 바 있습니다. 커피뿐 아니라 슈퍼마켓에서 무심코 집어 든 과자나 빙과류, 별생각 없이 마신 탄산음료, 손쉽고 간편하게 사먹는 패스트푸드, 진통제 등을 꼼꼼히 살펴보면 놀랄 만큼 카페인과 당분이 많이 들어 있는 것을 알 수 있습니다.

호흡기 감염병 예방수칙

01 예방접종

- 예방접종은 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법
- 예방접종 후 감염되더라도 중증도를 낮춰줌
- 감염병 유행시기 전 안내가 있을 때 적극적으로 예방접종 실시

02 적극적인 병원진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- 등교 전 호흡기 증상이 있는 경우 등교하지 말고 병원 방문
- 학교에서 호흡기 증상이 발생한 경우 선생님께 말씀드리기
- **호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!**

03 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

04 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기 후 비누로 손을 씻거나 손소독제로 손소독 실시
- 사용한 휴지는 주변에 방치하지 말고 휴지통에 바로 버리기



05 적극적으로 마스크 착용

- 호흡기 감염병 의심 증상이 있을 때는 마스크 착용하기
- 학교나 학원에 호흡기 감염병이 유행 중일 때도 마스크 착용
- 마스크는 얼굴에 잘 밀착되도록 착용하기
- 마스크 착용 전·후, 마스크 겉면을 만진 후에는 손씻기(손소독)

06 기타 방역 수칙

- 실내 소독 : 매일 1회 이상 소독제를 사용하여 실내 소독 실시
 - 책걸상, 교탁, 문손잡이, 전등이나 냉난방기 스위치 등
 - 소독액을 적신 수건으로 표면을 닦은 후 깨끗한 물수건으로 닦기
 - 식약처 인증 받은 소독티슈도 사용 가능
 - 실내 소독하는 동안 반드시 환기할 것
- 실내 환기 : 1일 3회 이상, 매회 10분 이상 실내 환기 실시
 - 출입문과 창문을 모두 열어 맞통풍이 되도록 할 것
- 등교할 때 개인 물병이나 물컵을 준비하여 친구와 공유하지 않기

※심폐소생술, 자동심장충격기

우리학교 자동심장충격기위치

-본관 1층 중앙현관

-응급상황에 대처하기 위한 심폐소생술과 자동심장 충격기 사용방법에 대해 알아봅니다.



올바른 심폐소생술

1. 환자를 바닥에 바로 눕히고, 가슴 중앙에 깍지 낀 양 손을 올려놓습니다.
2. 팔을 굽히지 않은 상태로 가슴이 5cm 깊이로 들어가게, 분당 100~120회 압박을 실시합니다.
(인공호흡은 생략할 수 있습니다.)
3. 구급대원이 도착할 때까지 지속적으로 실시합니다.

올바른 자동심장충격기 사용방법

1. 자동심장충격기 전원을 켭니다.
2. 환자의 가슴에 패드를 부착합니다.
3. 분석 중에는 환자에게서 손을 떼고 기다립니다.
4. 심장충격 버튼 지시가 나오면, 환자에게서 떨어진 후, 충격 버튼을 누릅니다.

미세먼지 바로알기

미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨길 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.



일기에보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

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

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 4단계로 구분
- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위해한 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

미세먼지가 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