
	<div><h1>가정통신문</h1><p>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p></div>	2025년 5월 2일 (금)		<div><p>Member of United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</p></div>
		담당자	보건(유 * *)	
		담당전화	070-7842-0995	
전북 남원시 낙현길 17-14 / http://www.seojin.hs.kr / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
5월 보건소식				

1 2025년 흡연예방 금연실천 공모전 안내

구 분	내 용
공모 분야	쇼츠, 포스터, 슬로건, 캐릭터
공모 주제	1)'나를 지키는'흡연예방 금연실천 2)'지구를 생각하는'흡연예방 금연실천 3)'모두가 함께하는'금연 문화 4)'존중과 배려가 있는'흡연예방 금연실천
접수기간	2025. 5. 17.(토) 10:00 ~ 5. 30.(금) 17:00
참가 대상	도내 초·중·고 학생, 교직원, 학부모
시상 규모	4개 분야 총 95작품 【붙임2】참조
문의처	학생금연지원센터 공모전 담당자(063-219-5357)

2 생활 속 인플루엔자 예방수칙 안내

학교에서 인플루엔자 환자 발생 시 집단감염으로 발병할 수 있는 위험성이 있어 가정에서 조기 예방 및 사전 관리가 필요한 상황입니다. 개인위생 수칙을 철저히 지킬 수 있도록 지도 바랍니다.

•개인위생 준수

- 올바른 손씻기
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시
- 기침 예절 지키기
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
 - 기침 후 올바른 손 씻기 실천
 - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기 (마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
- 자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

•유행 시기에 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기

•인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기

•인플루엔자 의심 증상 발생 시 의료기관을 방문하여 진료받기, 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취

3

저혈당성 쇼크의 응급처치

가. 저혈당이란?-저혈당은 일반적으로 혈당이 70mg/dl 이하 일 때

-저혈당 증상이 있으면서 혈당이 80mg/dl 이하 일 때

-저혈당 상태가 지속되면 뇌에 포도당 공급이 부족하여 중추신경 관련 증상이 나타나고 치료하지 않으면 혼수상태까지 진행됨.

나. 저혈당 증상 및 응급처치

<출처: 서울특별시교육청 손에 잡히는 응급처치>

	증상	응급처치	유의사항
가벼운 저혈당	<ul style="list-style-type: none"> 식은 땀 분비 손발발림(저림) 얼굴 창백 심장박동 증가 불안감 	<ul style="list-style-type: none"> 혈당측정 15g 당 섭취 15분 후 혈당측정 	<ul style="list-style-type: none"> 자율신경성 저혈당 증상 저혈당의 증상이 심해져 있어 간단하게 대처할 수 있는 경우 알이차리가 힘든 경우도 있음
신경성 저혈당	<ul style="list-style-type: none"> 두통 시야흐림 공막검 졸림 현기증 사물이 두개로 보임(복시) 땀을 흘분임 말이 느려짐 	<ul style="list-style-type: none"> 혈당측정 15g~20g 당 섭취 15분 후 혈당측정 혈당이 80mg/dl 이하이면 다시 15g 당 섭취 후 학부모 연락하여 병원투송 	<ul style="list-style-type: none"> 자율신경성 저혈당 증상+신경저혈당 증상 상신은 팔로하여 스스로 대처하거나 도움을 요청할 수 있음 완전이 회복되는데 30~40분 소요
심한 신경성 저혈당	<ul style="list-style-type: none"> 혼란 경련 혼수 등 응급상황 	<ul style="list-style-type: none"> 119(의사)연락, 병원으로 신속히 이송 혈당측정, 활력징후 체크 구토 시 회복자세를 취하고 기도유지 	<ul style="list-style-type: none"> 의식 없으면 음식물을 먹이면 안 됨

4

5월 보건 행사 안내

• 5월 9일(금) 오후: 2, 3학년 학생 소변검사

(출장 검진기관 : (사)한국학교보건협회 전북지부) 절대 결석 금지!!!

소변검사로 신부전, 신장질환, 요로질환, 단백뇨, 당뇨를 조기에 발견할 수 있습니다.

• 5월 12일(월) 7교시: 전체 학생 흡연 음주 마약 약물 오남용 예방 교육

• 5월 26일(월) 7교시: 전체 학생 장애인식개선교육

• 5월 26일(월)~30(금): 약물 오남용 예방 교육 특별 주간

• 5월 28일(수) 6, 7교시: 흡연 음주 마약 약물 오남용 예방 캠페인 및 체험 활동

(남원시 보건소, 학생금연지원센터 연계 활동)

2025. 5. 2.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

