



제2025-1호

3월 건강생활소식 가정통신문



희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 새내기 1학년 학생들의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하드립니다. 청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

건강소식지를 통해 학생과 학부모님께 도움이 되고 건강한 학교생활을 위한 건강길잡이가 될 수 있도록 자세히 읽어보시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 고등학교 본관 1층
2. 보건실 이용절차 : 전교생 및 전 교직원
 - ♦ 학년, 반, 이름을 먼저 이야기합니다.
 - ♦ **응급상황이 아닌 경우 쉬는 시간을 이용**합니다.
수업 시간에 이용하는 경우, 보건실 확인증을 받아 교과 선생님께 제출합니다.
 - ♦ 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생이 혼자 이용하도록 합니다.
 - ♦ 조용히 앉아 차례를 기다리고, 자신의 증상을 정확하고 자세하게 설명합니다.
 - ♦ 상처는 깨끗이 씻고 옵니다.
 - ♦ 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
 - ♦ 침상안정(질병결과 처리)을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님 또는 교과선생님께 허락을 받은 후 요양할 수 있습니다.
 - ♦ 침상안정(질병결과 처리)은 1교시 내 이용을 원칙으로 하며, 증상 호전이 없을 시 병원 진료를 받도록 합니다.

학교 응급환자 처리 절차 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.

- ♦ 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로** 합니다.
- ♦ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근 병원으로 우선 이송합니다.
- ♦ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

<근거: 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼>

1. 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 걸렸거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생이나 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하는 조치입니다.

2. 감염병 질환이 의심되면 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.

병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 등교중지 기간이 적힌 의사 소견서(또는 진료확인서)를 발급**받고 가정에서 요양합니다. **의사 소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정**됩니다.

성(性)고충 상담창구 운영 안내

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때는 **성희롱 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

- ♦ 성고충 상담창구 (1층 보건실)
- ♦ 학교 홈페이지 : 성희롱 사이버 신고 센터
- ♦ 여성·학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터
- ♦ 여성긴급전화 : 1366
- ♦ 청소년 전화 : 1388
- ♦ 학교 폭력관련 전화: 117

심폐소생술, 자동심장충격기 안내

우리 학교 자동심장충격기 위치

- 중학교 본관 1층 중앙현관
- 고등학교 본관 1층 중앙현관
- 응급상황에 대처하기 위한 심폐소생술과 자동심장충격기 사용 방법에 대해 알아봅니다.

2023. 6. 15.  **4분의 골든타임 심폐소생술(CPR)**

심정지 후, 골든타임은 단 4분!
초기 4분 이내 심폐소생술을 실시해요!

● 심폐소생술 방법 ●

1 반응 확인

- 앞쪽 어깨를 두드리며, 환자의 의식과 반응 확인



2 신고 및 도움 요청

- 119 신고 및 주변에 자동심장충격기(AED) 요청



3 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 내로 관찰해 호흡 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이면 즉시 심폐소생술 준비



4 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 압박점을 찾아 깍지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시
※ 분당 100~120회 속도, 약 5cm 깊이



5 인공호흡 2회

- 환자의 머리를 뒤로 기울이고, 턱을 들어올려 기도 유지
- 환자의 코를 막고, 구조자의 입을 환자의 입에 밀착
- 환자의 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨 불어넣기
※ 가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2



“구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요!”

미세먼지란?

우리 아이, 미세먼지로부터 안전해지려면?

미세먼지를 알아볼까요?

미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지, 즉 '초미세먼지'는 세계보건기구(WHO)가 1급 발암물질로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다.

주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.(여름과 가을에 비해 약 17 μ g/m³ 정도 높습니다.)

※ 미세먼지 고농도 기간(12~3월) 동안 미세먼지 고농도예警 차량 2부제 시행(공공기관 및 국공립학교 시행 중)



미세먼지 나쁜 날, 몸이 좋지 않은 우리 아이는 어떻게 할까요?

학교와 유치원에서는 미세먼지 '나쁨' 이상인 날에는 미세먼지 민감질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기 및 심혈관 질환) 학생의 질병 결석을 인정합니다.

미세먼지 질병결석 절차 - 학교

1. 기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관 질환 등)을 가진 민감군임을 인정한 의사의 진단서(또는 의견서)를 학교에 제출합니다.
2. 등교시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 학부모가 학교에 사전 연락(전화 또는 문자)합니다.
3. 결석한 날부터 5일 이내에 결석계를 제출하여 학교장의 승인을 받으면 질병결석이 인정됩니다. (※결석계 제출 시 첨부하는 증빙 서류는 학기 초 최초 제출한 진단서로 해당학기 질병결석 증빙을 갈음할 수 있습니다.)

※ 미세먼지 민감군으로 확인되지 않은 학생의 경우에도 상습적이거나 2월 이후에 질병으로 인한 결석은 학부모의 의견서나 담임교사 확인서(또는) 질병결석으로 처리될 수 있음

※ 단, 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

미세먼지 질병결석 절차 - 유치원

1. 미세먼지 '나쁨'인 날(수업시작 전까지) 학부모가 담임교사에게 연락(전화 및 진화)합니다.
2. 질병결석이 인정됩니다.

※ 미세먼지 또는 오존으로 질병결석을 하는 경우에는, 유아학비 지원금 산정 일수에 미포함되며, 유아학비 지원금 수령에 불이익이 없습니다.

가정에서 미세먼지로부터 아이들을 보호하는 방법

학원, 놀이터 등 밖으로 많이 나가는 우리 아이들, 미세먼지로부터 이렇게 지킬 수 있습니다.

- '우리동네 대기정보' 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악합니다. (환경부, 에어코리아 제공)

- 시도별 대기현황뿐만 아니라 대기오염물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.



- 물걸레를 이용해 실내 공기를 개선합니다.

- 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.



- 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않습니다.

- 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소하게 됩니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 것이 좋습니다.



- 집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.



- 외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호 안경을 활용하도록 합니다.



- ※ 마스크는 착용법에 따라 올바르게 착용하여야 하며, 호흡곤란 시 바로 벗도록 합니다.

미세먼지 건강수칙 3가지

① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



▶ 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실내 활동량을 줄이세요.



▶ 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 밀착하여 착용하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지러움 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고, 무리하게 착용하지 않아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80-KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



▶ 외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

② 실내 공기 관리하기



▶ 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 자연 환기를 하세요.

* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



▶ 환기 후 물걸레 청소를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, 실내 습도를 적절하게 조절하세요.



③ 평상시 나의 건강상태 관리하기



▶ 평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, 적극적으로 치료하며, **면역력** 관리에 신경 쓰세요.



▶ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일·채소**를 섭취하세요.



▶ 미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 병·의원에 방문하여 **진료**를 받으세요.

(출처: 학생정보건강센터)

2025년 3월 25일
설천중·고등학교 (직인생략)