

4월 7일은 세계 보건의 날



매년 4월 7일은 “세계 보건의 날”로 국민의 보건의를 향상시키고 보건의로 및 복지 분야의 종사자의 격려를 위해 제정된 법정기념일입니다.

2025년 세계 보건의 날 주제는 “건강한 시작, 희망찬 미래(Healthy beginnings, hopeful futures)”로 산모와 신생아의 건강과 복지를 중심으로 모자사망을 줄이는 노력을 강조하고 있습니다.

〈출처: 글로벌케어 공식 블로그〉

학교 금연구역 안내

「금연 표시가 없어도 금연은 기본」



1. 학교 전체 금연 구역 지정 (2012 .4. 1. 시행)
2. 모든 초·중등학교의 주변 30미터까지 금연 구역 확대 적용
「국민건강증진법」개정(2024. 8. 17.시행)



금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용 됩니다.

노담 꿀팁! 청소년 금연 방법

청소년 금연, 왜 해야할까?

1. 건강상의 위해: 높은 고위험 질환 발생률
흡연 시작 연령이 어릴수록 폐암 발병률이 높으며 만성질환을 유발하는 선행요인이 발생한다.
2. 니코틴 의존도
 - 청소년기에는 담배 속 유해물질의 영향을 더욱 크게 받는 만큼 니코틴에 의한 중독 증상이 더욱 가중된다.
 - 어린나이에 흡연을 시작할수록 흡연기간이 길게 유지되는 만큼 흡연량과 니코틴 의존도가 높아지기 쉽다.
3. 청소년 금연 방법
금연 간식을 섭취하여 흡연을 연상하는 행동을 피하고, 흡연 욕구도 떨어뜨리는 방법이 효과적이다.

〈출처: 금연길라잡이〉

코로나 19와 독감(인플루엔자)

최근 전북지역 인플루엔자, 코로나19 등 호흡기 감염병 환자가 증가됨에 따라 교내 확산 방지를 위해 호흡기 감염병 예방 관리 수칙을 안내하오니 협조 부탁드립니다.

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~14일 후 증상 • 사스-코로나바이러스 • 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음 • 자가격리로 예방 	<ul style="list-style-type: none"> • 비말 전파 • 열, 기침, 피로감 • 심할 경우 폐렴 합병증 	<ul style="list-style-type: none"> • 감염 1~4일 후 증상 • 인플루엔자 바이러스 원인 • 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음 • 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

감염병으로 인한 등교중지 안내

- * 감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.
- * 병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인 되면 **병명과 감염여부, 등교중지기간이 적힌 의사소견서 (또는 진료확인서)**를 발급받고 가정에서 요양합니다. **의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정됩니다.**

호흡기 감염병 예방 관리 수칙

- 유증상자 마스크 착용 및 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기, 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화: 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 (외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등)
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 예방접종 받기: 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기

병 명	초 기 증 상	등 교 중 지 기 간
인플루엔자 (독감)	발열(37.5도이상) 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	등교중지 기간은 의사 소견에 따름
코로나 19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	등교중지 기간은 의사 소견에 따름

꽃가루 알레르기 예방하기

꽃가루 알레르기란 계절마다 꽃가루에 노출될 때 비염, 결막염, 천식 등의 증상이 발생하는 질환입니다. 알레르기 증상을 계속 치료하지 않고 방치하면 코골이, 수면무호흡증 등 수면에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 그로 인해 만성피로가 생기고, 학생들은 학습능력이 떨어질 수 있습니다.

❁ 꽃가루 알레르기의 대표적인 증상

- ① 콧물, 코막힘, 재채기, 코골이 가려움증 등의 비염 증상
- ② 피부 및 눈 가려움증
- ③ 피로감, 집중력 저하, 후각 기능 감퇴 현상



☑알레르기성 비염이 생기면

물 같은 콧물이 계속 흐르고, 연속적으로 재채기를 하며, 양쪽 콧구멍이 번갈아 막힙니다.

☑알레르기성 결막염이 생기면

눈이 가려워져서 눈을 비비게 되며, 심한 경우 눈이 충혈되거나 눈곱이 끼기도 합니다.

☑알레르기성 피부염이 생기면

눈 주위, 얼굴, 목, 손, 팔 등과 같은 부위가 빨갛게 변하고 가려워지며, 전신에 두드러기가 일어날 수도 있습니다.

☑기관지 천식은

알레르기 염증 반응으로 인해 기도가 좁아지는 증상으로, 기침이나 쌉쌉거리는 소리가 나기도 합니다. <출처: 대한민국 보건복지부 공식 블로그>

❁ 꽃가루 알레르기 예방방법

꽃가루 알레르기를 예방하기 위해서는 **꽃가루가 심하게 날리는 시기에 실외 활동을 줄여야** 합니다.

외출 시에는 생활 기상 정보를 미리 확인하여, 꽃가루가 심하지 않은 때에 야외 활동을 계획하는 것도 좋은 방법입니다.

실외활동 줄이고, 꽃가루달력 확인하기

실내 환경을 조절하고 생활 습관을 개선하기



<출처: 국가건강정보포털>

디지털 성폭력 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

☀ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. **피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다.** 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로** 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스** 등도 지원받을 수 있다.

[출처] 한국사이버성폭력대응센터 활동가

❁ 보건실 이용 안내

■ 보건실에서 침상안정 취하는 절차

- 보건실에서의 침상안정은 보건교사의 판단 아래 담임/교과선생님께 허락(서명) 받은 후 가능(질병결과 처리) 단, 코로나19, 독감 등 감염병 유증상자는 침상 교차 감염의 위험이 있어 침상안정이 제한됨
- 침상안정은 1시간을 원칙으로 함

■ 보건실 이용 시 주의사항

- 응급상황을 제외하고 쉬는 시간과 점심시간을 이용
- 방문한 학생은 자신의 건강 상태를 선생님에게 자세히 설명합니다.(특이체질, 약물과민반응, 알레르기가 있거나 현재 약물을 복용 중인 학생은 반드시 처치전에 선생님께 설명합니다.)

❁ 성고충상담창구운영

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

본교에서는 학생 및 교직원의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 돕는 **성고충 상담창구(보건실)**를 운영하고 있습니다.

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

2025. 4. 9.

서영여자고등학교장(직인생략)