



3월 보건 소식지



보건실 이용 안내

보건실은 학교에서 다치거나 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳입니다.
보건실 이용 시 아래 사항을 지켜서 다른 친구들을 배려할 줄 아는 멋진 어린이가 되도록 합니다.

보건실 위치

- 보건실은 본관 건물 '2층'에 위치하고 있습니다.
- 보건실을 방문할 때는 꼭 **노크**를 해주세요:)



보건실을 이용할 땐?

- 보건실을 방문할 때는 담임선생님께 말씀을 드리고 옵니다.
- 부축이 필요한 경우가 아니면 혼자만 보건실로 들어옵니다.
* 함께 온 친구들은 밖에서 기다리도록 합니다.
- 보건실에서는 다른 친구들을 위해 조용히 합니다.



중요사항!

- 집에서 **약을 먹고 온 경우**나, 복용하고 있는 약이 있는 경우에는 **미리 보건선생님께 꼭 이야기해 주세요.**
* 약물 부작용도 반드시 보건선생님께 알립니다.
- **침상안정:** 보건선생님의 판단 아래 담임선생님께 허락을 받은 후 요양할 수 있습니다
- * 특별한 경우를 제외하고는 '**1시간 이내**'이며, **안정 이후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원진료나 가정에서 안정**합니다.
- * 감염병 의심증상이 있거나, 감염병 유행 상황(ex코로나 19)에서는 보건실 침상안정을 제한합니다.

보건실은 이럴 때 이용할 수 있어요~

- 학교 안에서 다치거나 아플 때
- 고민이 있어, 보건선생님과 상담하고 싶을 때
- 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때



고농도 미세먼지 예방관리

미세먼지란? 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 입자로 지름이 10㎍이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지는 황산염, 질산염 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있습니다. 입자가 미세할수록 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률을 높이고 조기사망률을 증가시킵니다.

예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일앱 <우리동네 대기정보>

미세먼지 높은 날 어떻게 해야 하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
마스크 착용



외출 후 얼굴, 손
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



창문 닫기

감염병으로 인한 등교 중지 안내

1. 법정 감염병이나 전염력이 강한 감염병 의심이 되면 **학교에 등교하지 말고, 담임선생님께 연락하기(전화, 문자 등)**
2. 반드시 병원에 방문하여 진료 받기
3. 가정에서 요양하면서 치료하기(등교중지 실시)

1. 법정 감염병인 경우, 학생의 치료가 완료된 후 등교 시 의사진단서나 소견서, 진료확인서, 입퇴원 확인서 중 1개를 첨부하시면 **출석인정** 됩니다.

※ **병명, 감염여부, 등교중지기간(격리기간)**이 적여있어야함.

※ 학생 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황이 바뀔 수 있습니다.

2. 자녀가 연령에 맞는 예방접종을 하지 않은 경우, 가까운 병·의원에서 예방접종을 하여 감염병에 걸리지 않도록 합니다.

(특히 수두, A형 간염, 인플루엔자)



학령기에 걸리기 쉬운 감염병?

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때 까지 (발진 하루 전~7일간)
수족구병	발열, 발바닥·구강 내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은땀	치료 시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때까지
유행성 이하선염(볼거리)	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
유행성 결막염(눈병)	충혈, 안구통증, 눈부심	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
인플루엔자(독감)	발열(37.5도이상), 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지
코로나19	발열(37.5도이상), 인후통, 근육통	격리권고기간 5일
A형간염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
백일해	상기도 감염 증상, 발작적 기침, 구토	항생제 투여 후 5일까지
노로 바이러스	오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 발열	증상 소실 후 48시간까지

건강한 학교 생활을 위한 습관-손씻기

손은 언제 씻어야 하나요?

- 화장실에서 나올 때
- 외출에서 돌아온 직후
- 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- 반려동물을 만진 후
- 음식을 먹기 전이나 요리하기 전



학부모님께

새로운 환경에 적응해가는 과정에서 잦은 두통, 복통 등 신체적 불편함을 호소하는 경우가 많습니다. 자녀들의 이야기를 많이 들어주시고 비타민이 풍부한 과일 섭취, 충분한 휴식을 취할 수 있도록 해주세요.

CONGRATULATIONS!

여러분의 입학, 진급을
진심으로 축하합니다!!

