



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>

문의처 : 교무실 632-8980

3월 보건소식지



보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳 이므로 보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 지켜 다른 사람을 배려할 줄 아는 멋진 학생이 되도록 합니다.

보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 안내합니다.



1. 보건실 위치 : 1층

2. 보건실 이용대상

- 건강상담, 응급처치, 외상 등의 처치
- 요보호 학생 건강관리, 보건교육 등

3. 보건실은 이렇게 이용합니다.

- 급하지 않은 경우는 쉬는 시간을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 담임선생님께 허락을 받은 후 방문합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건 선생님께 반드시 알립니다.
- 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 합니다.
- 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하여 병원 진료나 가정에서 안정합니다.



학교 응급관리 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.



개인위생 수칙 잘 지키기

어린 시절의 올바른 생활습관은 건강의 밑거름이 됩니다. 올바른 생활습관으로 내 몸의 건강지킴이가 되어봅시다.

- ★ 올바른 **손씻기**(흐르는 물에 30초 이상)를 습관화 합니다.
- ★ 두꺼운 옷 한 벌 보다는 **얇은 옷을 여러겹** 입도록 하여 기온 변화에 따라 적절하게 보온합니다.
- ★ 황사나 미세먼지가 심한 날에는 **야외활동을 자제**하고, 외출 시에는 **보건용 마스크를 착용**하도록 합니다.
- ★ 평상시 **골고루** 잘 먹도록 합니다. 영양상태가 좋지 않을 경우 감기에 쉽게 걸리고 합병증이 잘 발생합니다.
- ★ 호흡기 질환(발열, 인후통, 콧물, 기침 등)의 증상을 보이는 경우 병(의)원을 방문하여 적절한 진료와 검사를 받도록 합니다.
- ★ 주 3회, 30분 이상 **신체 운동**으로 면역력을 높입니다.
- ★ **규칙적이고 충분한 수면**으로 신체 리듬을 유지합니다.



감염병 발생 시 안내수칙

[학교보건법 제8조]에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정기간 학교에 나오지 않고 집에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

✚등교중지를 할 수 있는 감염병 : 법정 감염병과 전염력이 강한 질환이라고 의사가 진단한 질환(예:코로나 19, 홍역, 유행성 이하선염(볼거리), 수두, 결핵, 유행성 각결막염, 인플루엔자(유행성 독감) 등)

✚감염병이 의심되면 -> 등교중지

- ① 먼저, 담임선생님께 연락
- ② 반드시 병원 진료를 받음
- ③ 가정에서 격리 치료
 - 완치 판정 또는 전염력이 없다는 **의사의 진단이 있을 때까 지 가정에서 요양**(학원 등에 보내지 않기)
 - 병명, 치료 및 격리기간이 명시된 **증명서류(예:의사소견서 등)**를 학교에 제출하면 출석이 인정됩니다.

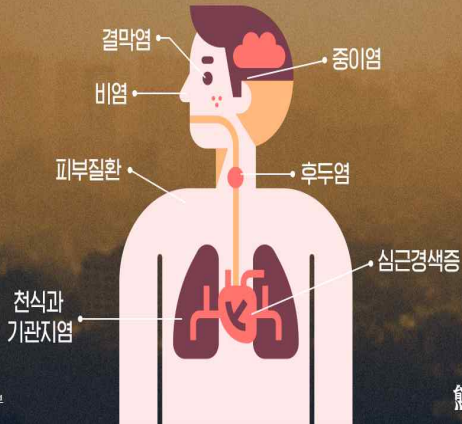
미세먼지 발생 시 건강관리



미세먼지로부터 건강 지키기

미세먼지는 공기중에 떠다니는 오염물질입니다. 입경 10 μ m이하의 입자를 미세먼지, 입경 2.5 μ m이하의 초미세먼지라고 합니다. 의학적으로 입자 크기에 따라 침투하는 깊이가 달라지는데, 6 μ m이상은 주로 인후두 부위 상기도에 걸리고, 2~6 μ m는 소기도, 2 μ m미만은 폐포까지 침투하고 혈액을 타고 전신으로 들어갈 수 있습니다. 미세먼지에 장기간 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

미세먼지가 우리 몸에 미치는 영향



출처: 질병관리본부

대웅제약

<출처 : 대웅제약>

★ 미세먼지 노출 후 나타나는 증상



★ 미세먼지가 많은 날은 이렇게 해요!!

- ① 바깥활동 하지 않기
- ② 창문을 닫고 되도록 실외공기 차단
- ③ 외출 시 안경, 보건 마스크, 긴 소매 옷 착용
- ④ 세면을 자주하고, 흐르는 물에 눈, 코를 자주 세척하기
- ⑤ 외출 후 손씻기 등 개인위생 수칙 지키기
- ⑥ 미지근한 물 자주 마시기

미세먼지 행동요령



미세먼지 많은 날엔
외출은 자제해요!

01



불가피하게 외출할 땐
마스크 꼭 챙겨요!

02



외출 시 대기 오염 심한 곳은
피하고 활동량을 줄여주세요.

03



외출 후에는
손발을 깨끗이 씻어요.

04



물과 비타민C가 풍부한 야채,
과일 충분히 섭취해주세요.

05



환기와 물청소로 적절하게
실내 공기 질을 관리해주세요.

06



대기오염을 일으킬 수 있는 행동은 자제해주세요.

07



대한민국
지체보리핑

2023년 3월 17일
남 원 월 락 초 등 학 교 장