



## 교 훈

튼튼한 몸으로 열심히  
배우고 바르게 자라자

## 남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<https://school.jbedu.kr/weolrak>

문의처 : 교무실 632-8980

### 3월 보건소식지



#### 보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 처치를 받거나 안정을 취하는 곳이므로 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 교무실 옆

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 인계함**을 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.



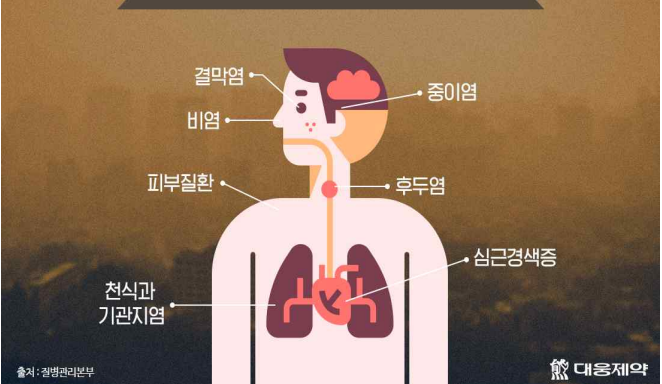
#### 황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

- ① **미세먼지가 나쁠 때**는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이세요**.
- ② **외출 시**에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 **밀착**하여 **착용**하세요.
- ③ **외출 후 귀가 시**에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.
- ④ 미세먼지가 나쁜 날에는 짧게 **자연환기** 후, **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.
- ⑤ 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일·채소**를 섭취하세요.
- ⑥ 미세먼지 노출 후 **호흡곤란**, **가슴 답답함**, **눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 **병원에 방문하여 진료**를 받으세요.

#### [올바른 손씻기 6단계]



#### 미세먼지가 우리 몸에 미치는 영향





## 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 때 까지 가정에서 요양**(학원 등에 보내지 않기)
  - **병명, 치료 및 격리기간이 명시된 증명서류(예:의사소견서 등)를 학교에 제출하면 출석이 인정됩니다.**

✦ 학교 내 빈발 감염병 종류 및 특성

| 병명            | 초기 증상                     | 등교중지(격리)기간   |
|---------------|---------------------------|--|
| 유행성 이하선염      | 이하선 부종, 발열, 두통, 근육통       | 증상 발생 후 5일까지   |
| 결핵            | 피로감, 기침, 체중 감소, 식은땀       | 이하 같음  |
| 수두            | 피부발진, 수포, 발열              | 모든 수포에 가피가 형성될 때까지                                     |
| 수족구병          | 발열, 손, 발바닥과 구강 내 수포, 궤양   | 수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지                             |
| 백일해           | 상기도 감염 증상, 발작적 기침, 구토     | 항생제 투여 후 5일까지  |
| 인플루엔자(유행성 독감) | 발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침      | 의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지                                |
| 코로나 19        | 발열(37.5도 이상), 기침, 콧물, 코막힘 | 격리권고기간 5일  |
| 유행성 각결막염      | 충혈, 눈부심, 눈곱               | 격리없이 개인 위생수칙을 철저히 지킬 것을 권장(또는 의사가 등교해도 된다는 진단을 받을 때까지) |



## 식습관과 비만



포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그 전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있습니다.

◎ 비만 예방 생활습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 **과량의 당질** 식이 섭취하지 않기
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- **잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기**
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기
- **아침 결식하지 않기**

**\* 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁 식사를 많이 하게 되며, 한꺼번에 많은 식사를 하는 것은 그만큼 지방이나 탄수화물과 같은 영양소를 축적시켜 비만을 초래**

