



맑은 마음
밝은 지혜
바른 실천

보건소식지

http://www.wonkwang.ms.kr
☎(063)720-1074 fax(063)836-1008

원광중
(2022-17호)

보건실 이용안내

보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.

- 보건실 위치 : 본관 1층
- 응급환자가 아닐 경우 쉬는 시간을 이용합니다.
- 부축이 필요하거나 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생이 혼자 이용하도록 합니다.
- 자신의 증상을 정확하고 자세히 설명해 주세요.
- 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭! 보건실에 방문하여 이야기해 주세요.

- 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과 선생님께 사전허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

보건실 침상안정 확인증	
1학년 2반 30번	
이름 : 김○○	
중상 : 발열 (38.2도)	
위 증상외에	
2018년 5월 5일 3교시	
보건실 침상안정을 철회합니다.	
교과담당 교사 김○○ (인)	
담임교사 박○○ (인)	
[확인] 보건교사	(인)

- **보건실에서의 요양시간은 1교시(45분)를 원칙으로** 합니다.

증상이 호전되지 않으면
병원진료나 가정안정을 권유합니다

학교응급환자 관리 절차 안내

「학교교육과정」 중 발생하는 모든 안전사고의 경우

- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- ▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.
- ▶ **움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.**
- ▶ 보호자 연락을 위해 학생에게 연락가능한 전화번호를 숙지시켜주시기 바랍니다.

1학년 건강검사 안내

- ◆ 검진 일시 : 2022.6.20.(월) 오전
- ◆ 검진 기관 : 익산병원 출장검진
- ◆ 검진 장소 : 원광중학교 강당
- ◆ 검진 항목 : 신장, 체중, 혈압, 구강검사, 소변 검사, 결핵검사(흉부방사선촬영), 진찰 및 상담 비만학생(허리둘레 및 혈액검사-혈당, 콜레스테롤)
- ◆ 코로나 등의 사유로 검사일정이 변경될 수 있으며, 해당일에 결석하는 경우 병원으로 방문하여 검사가 진행됩니다
- ◆ 검사결과는 학생편으로 개별통보됩니다

2학년 소변검사 안내

- ◆ 검진 일시 : 2022.4.15.(금) 오후
- ◆ 검진 기관 : 학교보건협회 방문검진
- ◆ 검진 장소 : 각 반 교실
- ◆ 검진 항목 : 소변 내 당, 단백, 잠혈, PH
- ◆ 해당일에 결석하는 경우 등교 후 보건실에서 개별적으로 검사를 실시합니다
- ◆ 검사결과 이상이 있는 경우에만, 가정통신문을 통해 안내드립니다

[자동 심장충격기] 사용 안내

- 설치 장소: **본관 중앙현관**
- **응급상황 이외는 만지지 않는다**
- 사용 방법

(1) **응급상황 발생 시, 보관함 문을 열어** 자동제세동기를 꺼내 환자에게 가져갑니다.

(2) 자동제세동기

- ▶ **커버를 열고**
- ▶ **전원버튼을 누른 후**
- ▶ **음성 안내에 따라 사용**합니다.



- ※ **보관함 문을 열면 알람이 울려** 위급한 상황이 발생하였음을 알려줍니다.

학교안전공제회 보상청구안내

교육 활동 중에 사고를 입은 경우 학교안전공제회에 보상청구를 할 수 있습니다. 학생이 교육활동 중 학교안전사고로 부상한 경우 반드시 학교에 알려 주셔야 추후 공제급여청구가 절차에 의해 진행 될 수 있습니다.

- ① 공제회에 사고 발생 통지: 담당교사가 안전공제회 서식에 의해 작성하여 학교장 결재 후 안전공제회에 사고 발생 접수
- ② 사고학생 치료
- ③ 치료 완료 후 공제회 공제급여 청구

술이 건강에 미치는 영향

◆ 술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴로 '뇌의 영양실조'를 일으킵니다. 심한 기억상실 증세를 보이며 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 떨어지며, 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 손상이 시작되어 감정 조절이 어려워지며 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보입니다

☞ 지방간, 간염, 간경화, 간암

간은 우리 몸의 **해독작용**을 하는 곳, 생명유지에 필수적인 물질을 생산, 저장하고 유독 물질을 정화시켜 배설하는 기관. 술이 간에서 대사되어 신장으로 배출되므로 과량의 음주는 **간과 신장**을 모두 **손상**시킵니다.

☞ 위염, 위궤양

소화기관의 내부는 물기가 촉촉한 점막으로 강한 소화효소로부터 스스로를 보호하는데 알코올은 이러한 점막에 손상을 가해 **염증**과 **궤양**을 일으킵니다.

☞ 생식기계

생식기계 기능 저하로 성기능장애, **불임**, **기형아 출산**을 일으킵니다.

성 고충 상담창구 운영

학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생했을 때 여러분을 도와 줄 **성 고충 상담 창구**를 아래와 같이 운영하고 있습니다.

- ▶ 성 고충 상담 창구 : **보건실, 상담실**
- ▶ 온라인 상담 창구

(<https://school.jbedu.kr/wonkwang>)

: 학교홈페이지>열린마당>성희롱고충사이버상담실

- **성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부 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 표현**해야 합니다.

고카페인 음료의 위험성

- **카페인이란?** 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다. 카페인에는 **탄산음료, 에너지음료, 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품** 등에 들어있습니다.

- **카페인 과잉 섭취의 문제점!** 두통, 정서장애, 불안, 심박동수증가, 혈압상승, 위장병 발생, 철분과 칼슘흡수를 방해해 성장장애가 일어날 수 있음
※ **고카페인 음료 섭취로 인해 심장 두근거림 및 두통이 있을 때는 음료섭취중단. 수분섭취 충분히!**

- **고카페인 섭취 줄이기**

- ① 잠이 오거나 목이 마를 때는 물, 주스 마시기
- ② 최상의 컨디션 유지에는 숙면, 영양섭취가 필수
- ③ 적당한 운동이나 스트레칭으로 경직된 몸을 풀어 주면 잠을 깰 수 있습니다

2022. 4. 15

원광중학교장