

# 보건소식(3,4월)

매년은 4월 7일은 국민의 보건의를 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

전 세계가 2년이상 코로나19로 인한 팬데믹 상태입니다. 하루 빨리 코로나19가 종식되 기만을 간절히 바래 보면서, 세계 보건의 날을 맞아 코로나19와 함께 싸우고 있는 전세계의 의료인 분들께 감사의 마음을 전해보아요.



## 코로나19(오미크론) 대응 수칙

오미크론의 빠른 확산에 따라 국민행동수칙을 안내합니다.

### ● 감염 예방

1. 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기
2. 3밀 환경에서 보건용 마스크 쓰기
3. 대면 접촉 줄이기

### ● 고위험군 조기진단·조기치료

4. (고위험군) 의심증상 시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기
5. (일반) 의심증상 시 신속항원검사받고, 치료받기

## 오미크론 대응 국민행동수칙

### 감염 예방

- ① 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기**  
 • 3차접종(부스터) 받기, 미접종자는 신속히 1차·2차 접종받기
- ② 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기**  
 • 밀폐·밀집·밀접 환경, 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장  
 • 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기  
 • 하루 3번, 10분 이상 문과 창문을 열어 환기하기
- ③ 대면 접촉 줄이기**  
 • 시차모임은 6인 이내, 다중이용시설 이용시간은 짧게, 대화할 때는 마스크 착용

### 고위험군 조기진단·조기치료

- ④ (60세 이상, 고위험군) 의심증상시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기**  
 선별진료소 PCR 검사, 확진 시 먹는 치료제 등 조기 치료받기
- ⑤ (일반) 의심증상시 신속항원검사 받고, 치료받기**  
 선별진료소 지정의료기관·자가 신속항원검사 양성 시 PCR 검사, 확진 시 재택치료

[출처] 대한민국 정책브리핑(www.korea.kr)

2022.03.14.
질병관리청

**청소년 (2005~2010년생)의**

## 코로나19 백신

## 3차접종을 시작합니다

### 접종대상

**고위험군** (면역저하자, 기저질환자)  
**청소년은 접종을 적극 권고합니다!**

12~17세 청소년은 접종가능  
 (주민등록상 '06.11.~'10.12.31. 출생자 중  
 2차 접종 후 3개월 경과한 대상자)  
 \*2010년생은 생일 이후 접종가능

### 예약일 및 접종일

2022

3월 14

2022.3.14. 0시 이후 예약  
 3.14일부터(당일) 접종 가능

### 백신종류 및 접종장소

화이자백신(30μg/dose)으로  
 위탁의료기관, 보건소,  
 예방접종센터에서 접종

### 예약방법

**온라인예약** 코로나19예방접종  
 사전예약 누리집(대리예약 가능)

**당일접종** 카카오톡, 네이버  
 진여백신 예약 또는 의료기관  
 예비명단 등록  
 \*잔여백신 예약(만14세 이상만 가능)

접종 시에는 보호자(법정대리인)가 동행해야 합니다.  
 만약 함께 동행하기 어렵다면 보호자(법정대리인)가 작성한  
 ①접종 시행 동의서\*와 ②예진표를 접종대상자가 제출해야 합니다.

## 접종 시 개인 신분증 가져오는 것도 잊지 마세요!

\*관련양식: 코로나19 백신 및 예방접종 누리집(www.ncv.kdca.go.kr)에서 바로알기 > 청소년 예방접종 > 지침

[출처] 질병관리청

## 코로나19 재택치료시 건강관리

1. 필요 시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방을 받을 수 있고, 24시간 운영 "재택치료 의료상담센터"에서 의료상담을 받을 수 있습니다.
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역정신건강복지센터 (1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고, 마주칠 경우 마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 신속항원 자가검사를 실시합니다.

## 봄철 알레르기 예방법

### 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰로지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

### 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰지 않는 것이 좋으며, 샤워 후에도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머그도록 해야 합니다.

## 미세먼지 대응

### 미세먼지 이기는 건강수칙!



#### 1. 미세먼지 예보 사이트

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

#### 2. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

- 장시간 실외활동 자제
- 외출 시 보건용 마스크 착용
- 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
  - 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
  - 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기
- 창문을 닫아 실외공기의 실내 유입 최소화하기
  - 청소기 대신 물걸레 사용하기

## 청소년 건강 십계명

1. 운동은 좋아하는 것으로 일주일에 5번 이상 하자.
2. 원활한 두뇌활동을 위해 아침식사를 꼭 챙겨 먹자.
3. 인스턴트 음식은 NO! 자연식이 GOOD!
4. 공부하다 지치면 휴식하고, 나만의 시간을 가져 보자.
5. 잠은 6시간이상 꼭 ~ 툼툼하게 성장하자.
6. 조심, 조심 항상 안전하게 다니자.
7. 나만의 스트레스 해소법을 개발하자.
8. 몸과 손을 항상 청결히 해서 감염병을 예방하자.
9. 중독성 약물, 술과 담배 NO!
10. 건강한 성가치관을 갖자.

## 청소년 흡연예방

청소년의 흡연을 막는 방법은 어른이 모범을 보이는 것입니다.

자녀들이 말하는 가정의 흡연 상황입니다.

"우리 아빠는요 아무데서나 막 피웁요."

"우리 아빠는 거실에서 피우다가, 엄마가 뭐라고 하면 베란다에 가서 피우세요."

"우리 아빠는 담배를 피우면서 일을 하세요."

어린 시절에 각인된 어른의 흡연 모습이 커서 자연스럽게 흡연하는 결과를 낳게 됩니다. 여러분의 가정은 어떠하십니까?

금연은 사랑하는 사람에게 줄 수 있는 최고의 선물입니다.



## 또래 성폭력 예방

### ● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

### ● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### ● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기  
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

## 식습관과 비만

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 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 당질식이 섭취하지 않기
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육시간 등 신체활동에 적극 참여하기

- 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁 식사를 많이 하게 되며, 한꺼번에 많은 식사를 하는 것은 그만큼 지방이나 탄수화물과 같은 영양소를 축적시켜 비만을 초래하게 되므로 아침 결식하지 않기

## 학교 응급의료 절차

### 가: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여

보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.

▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송 조치하게 됩니다.

▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황이 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 2층 동백반 코너 지나 상담실 옆
2. 보건실 이용 대상: 전교생(코로나 유증상자 제외)
3. 보건실 요양 절차:

보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단아래 담임선생님과 교과담당 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

(보건실 입실중에 담임,담당교사 서명이 있어야 함)

- 1시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받습니다.
- 4. 급하지 않은 경우 쉬는 시간을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 교과 선생님께 **보건실 이용 확인증**을 제출합니다. (보건실방문 시간이 기재됨)
- 5. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
- 6. 일과시간에 **코로나19 유증상이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며**, 담임선생님께 말씀드린 후 일시적관찰실을 통해 귀가합니다.  
**\*\*코로나19 유증상: 호흡기증상, 발열, 인후통, 두통, 구토, 설사 등**
- 7. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하며, 코로나19 감염 우려로 거리두기를 하여 들어옵니다.