



진실(참)
용감(힘)
봉사(덕)

3월 보건소식지

펴낸이 : 교 장 신용철
살핀이 : 교 감 송현종
엮은이 : 보건교사 이정원
발행일 : 2023년 3월 9일

가정통신 제 2023- 22호

아침 저녁으로 쌀쌀하여 감기에 걸리기 쉬운 3월입니다. 새학기 건강관리를 위해 규칙적인 운동과 충분한 휴식, 적절한 영양섭취 등 올바른 생활습관을 실천하여 건강한 3월 보내시기 바랍니다.

보건실 이용 안내

보건실은 아픈 학생이 간단한 치료를 받거나 안정을 취하는 곳입니다.

보건실에서 지켜야 할 몇 가지 사항을 안내합니다.

1. 보건실 위치 : 2층 여자화장실 옆

2. 보건실 이용대상 :

- 학생과 교직원

3. 보건실은 이렇게 이용합니다.

- 급하지 않은 경우 **쉬는 시간**을 이용하고, 수업시간에 보건실을 이용할 때는 교과담당 선생님 허락을 받아 **보건실 이용확인증**을 가지고 방문합니다.
- 보건실 방문 시 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- 가정에서 약을 먹었거나 약물 부작용이 있으면 보건선생님께 반드시 알립니다.
- 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자서 오도록 합니다.
- 1시간 이상의 안정 후에도 증상이 나아지지 않으면, 보호자 동행하에 병원 진료나 가정에서 안정합니다.

학교 응급 절차관리 안내

「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고는 **학교 응급관리 절차**에 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 119구조대**에 연락하며, **교사가 동행**하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다
(근거: 응급의료에 관한 법률 제3조, 제5조의2, 학교보건법 제12조)

3월 24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)에 의해 감염됩니다.

이럴 땐 결핵을 의심하세요!

- 기침, 가래가 2주 이상 계속될 때
- 미열이 계속될 때(특히 밤에)
- 가래에 피가 섞여 있을 때
- 입맛이 없고 평소보다 유난히 피곤할 때
- 체중이 급격히 줄어든 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



결핵 예방과 치료는 이렇게..

결핵은 제대로 치료하면 완치 가능한 질병입니다.

1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
4. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

성고충 상담 안내

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 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 표현해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
5. 성에 대한 정확한 정보를 알자.
6. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
7. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자

■ 성 고충상담창구 운영 안내 ■

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 **가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다.** 또한 학교에는 여러분을 도와주는 성(性) 고충상담창구를 설치하여 운영하고 있으니 필요 시 도움을 받으시기 바랍니다.

◆ 성희롱, 성고충 상담창구 설치: 보건실 및 상담실



건강한 체중 관리

식사 후 약 15~20분 후에 나오는 포만감을 느끼는 호르몬 배출전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 과식을 할 수 있습니다. 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 할 수 있도록 꼭꼭 씹어먹는 습관을 가지도록 합니다.

◆ 비만 예방 생활습관 실천하기 💖

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 과일, 야채를 많이 먹는다.
- 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 잠자기 2시간 전부터 가급적 먹지 않기
- 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여한다.

◆ 건강증진 및 만성질환예방을 위해 바로 지금 부터 운동을 실천해 보세요!



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.

◇ 미세먼지 노출 후 나타나는 증상 ◇



미세먼지 높은 날! 건강생활수칙✓



<https://www.youtube.com/watch?v=HjCxfe6i168>

미세먼지로부터 건강을 지키는 🧑미세먼지 의벤저스🧑



질병관리청 아프지마TV
구독자 6.33만명

구독