



## 3월 보건소식지

### 전주우전중 학생에게 한마디



새로운 시작의 달 3월 신입생들의 입학과 재학생들의 진급을 진심으로 축하합니다. **보건소식지**는 우리 학생들과 선생님들의 건강증진을 위해 여러분을 찾아갑니다. 청소년기 건강은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 공부 열심히 하는 것도 중요하지만 **건강을 지키기 위해서는 좋은 생활습관을 가지는 것이 무엇보다도 중요합니다.** 매월 발행되는 보건소식지를 통해 자기 건강관리에 대한 계획과 실천을 짜임새 있게 꾸며보시기 바랍니다.

### 보건실 이용 안내

- \* 보건실 위치 : (2층) 1학년 교무실 옆
- \* 보건실 개방시간 : 08:20 ~ 16:30
- \* 보건실 이용대상 : 전교생과 교직원
- \* 보건실에서 하는 일 :
  - 건강관련 상담, 응급처치, 외상 등의 처치
  - 건강요주의자 건강관리, 보건·성교육, 금연지도

\* 보건실 요양절차 : 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.

(보건실 입실증에 담임+ 해당 교과 선생님의 사인이 있어야 함)

보건실 입실증	
학년	반
성명	
위 학생은 다음 사유로 보건실에 입실하고자 합니다.	
사유	교사
허용시간	
2021년	월 일
담임교사	(인)
교과교사	(인)

- ① 보건실에서의 요양시간은 1시간 이내가 원칙
- ② 1시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님이 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료 받음

\* 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 보건실에 와서 선생님께 이야기해주세요

- ☑ 응급상황이 아닌 경우 **쉬는 시간, 점심시간을 이용**합니다.
  - 부득이하게 수업시간에 보건실을 이용할 때는 **보건실 방문 확인증**을 교과선생님께 제출합니다. (보건실 방문시간 기재됨)
- \* 응급상황 : 호흡곤란, 과다출혈, 의식 저하
- 단순 두통, 복통, 작은 상처는 쉬는 시간에

< 보건실 방문 확인증 >			
학년/반/번호	이름	방문시간	
증상			
치료 / 투약 / 침상안정 / 상담			
2021년 월 일			
보건교사 김지은 (인)			

- ☑ 보건실 문에 적혀 있는 **이용수칙**을 준수합니다.
- ☑ **손소독** 후 **노크**를 하고 **슬리퍼**를 벗고 들어와서 **인사** 후 문을 닫습니다.
- ☑ **코로나 임상증상**이 있는 학생은 들어오지 마시고, 담임선생님께 먼저 말씀드립니다.
  - ※ 코로나 증상: 두통, 몸살, 목아픔, 기침, 발열 등
- ☑ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ☑ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 **반드시 본인이 오도록** 합니다.
- ☑ 친구들과 **큰소리로 떠들지 않습니다.**
- ☑ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사와 함께 문을 살며시 닫고 나갑니다.

\* 보건교사 부재 시 :

- 수업, 출장 등으로 보건교사가 없는 경우 **2층 본교무실에 있는 구급함**을 이용하여 약 복용·응급처치를 할 것
- 내과적 건강문제로 정도가 심한 경우, 담임선생님께 말씀드리고 부모님과 상의하여 귀가, 병원진료를 받을 것

### 응급환자 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 연락**하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

### 코로나바이러스감염증-19 예방

- (병원체) 코로나바이러스-19(2019 novel Coronavirus)
- (전파경로) 비말(침방울), 접촉을 통한 전파
  - 기침이나 재채기를 할 때 생긴 비말(침방울)을 통한 전파 등
  - 코로나19 바이러스에 오염된 물건을 만진 뒤 눈, 코, 입을 만짐
- (잠복기) 1~14일(평균 4~7일)
- (임상증상) 발열, 권태감, 기침, 호흡곤란 및 폐렴 등 경증에서 중증까지 다양한 호흡기감염증이 나타남
  - 그 외 가래, 인후통, 두통, 객혈과 오심, 설사 등도 나타남

- ○ 생활 속 거리두기 수칙

- ① 마스크 착용하기, 거리두기
- ② 아프면 검사받고 집에 머물며, 타인과의 접촉 최소화
- ③ 30초 손씻기, 기침은 옷소매
- ④ 최소 1일 3회 이상 환기, 주기적 소독
- ⑤ 거리는 멀어도 마음은 가까이



**코로나19 예방 손씻기 6단계**

- ◆ 코로나19를 이기는 가장 손 쉬운 방법은 올바른 손씻기
- ◆ 손소독제를 사용하는 것보다 비누와 물로 손을 씻는 것이 손에 있는 세균을 없애는 데 좋습니다.



**세계 결핵의 날**



매년 3월 24일은 세계 결핵의 날입니다. 1882년 3월 24일 독일인 의사이자 세균학자 로베르트 코흐 박사가 '결핵균(Mycobacterium Tuberculosis 또는 Tuberde Bacillus)'이라는 미생물이 결핵의 원인이라는 것을 밝혔습니다. 100년이 지난 1982년에 이를 기념하기 위해 국제 항결핵 및 폐질환 연맹(IUATLD)이 3월 24일을 '세계결핵의 날'로 제정하고 세계보건기구(WHO)와 공동으로 주관하고 있습니다.

- (전파경로) 결핵 환자의 침방울과 같은 비말(결핵균이 들어있는 입자)에 의한 호흡기 전파
- (임상증상) 권태감, 피로감, 식욕감퇴, 체중감소, 가래, 흉통 등
- (예방법) BCG 예방접종, 생활 속 예방 수칙 준수
  - ① 기침할 때는 휴지, 수건, 옷소매로 코와 입 막기
  - ② 호흡기증상기침 가래이 2주 이상 지속 시 검사 받기
  - ③ 결핵균 의심 시 전파 방지를 위해 마스크 착용
  - ④ 결핵 환자와 접촉 시 증상 여부와 관계없이 잠복결핵감염 및 결핵 검사 받기

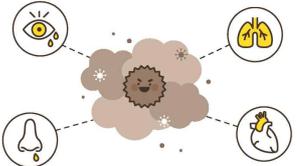
**성폭력·성희롱 고충상담 안내**

학교에서는 학생 여러분의 성폭력, 성희롱 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와 줄 수 있는 <성고충상담창구>를 운영하고 있으니 필요할 때 언제든지 보건실로 찾아오세요.

- ◆ 성희롱고충상담창구 설치 : 2층 보건실
- ◆ '학교홈페이지 - 참여 - 성고충상담센터'에 익명으로 문의가능(비밀보장 철저)

**미세먼지 대응 건강수칙**

미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 특히 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이는 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큽니다.



○ 기본 공통 건강수칙



- ✔ 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- ✔ 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- ✔ 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- ✔ 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- ✔ 실내에서는 주기적으로 환기하세요.
- 호흡기·알레르기질환자 건강수칙
  - ✔ 천식, 만성폐쇄성폐질환자는 외출 시 증상완화제를 휴대하세요.
  - ✔ 아토피피부염 환자는 외출 시 보습제를 휴대하세요.
  - ✔ 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

2021. 3. 8.

**전 주 우 전 중 학 교 장**