



여울보건소식

발행인 학교장 장완호
편집인 보건교사 최지연
발행일 2020. 3. 2.

청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건 소식지를 통하여 자기 건강관리에 대한 계획을 세우고 일상생활에 적용하여 건강한 생활을 실천해 보세요.

보건실 이용 안내

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

1. 보건실 위치 : 학생동 1층 동편

2. 보건실 요양절차 : 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 담임 선생님과 교과 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다.



-보건실에서의 요양시간은 1시간 이내로 합니다.
-2시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임 선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받게 됩니다.

3. 보건실 방문 예절

- ▶ 부축이 필요한 경우가 아니면 혼자서 입실하며 보건실에선 조용히 해야 합니다.
- ▶ 급하지 않다면 **쉬는 시간, 점심시간**에 옵니다.
- ▶ 노크를 하고 들어와서 인사 후 문을 닫습니다.
- ▶ 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 이야기합니다.
- ▶ 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭 이야기해 주세요.
- ▶ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 방문 시 친구들과 함께 보건실에 들어오지 않도록 합니다. 친구들과 큰소리로 떠들지 않습니다.

응급상황 발생 시 대응 절차 안내

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자 동행하에 병원진료를 받도록 하고 있습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근병원으로 후송조치 하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어려운 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 곧바로 신속히 후송합니다.

코로나 바이러스 19 예방

발생 시작된 곳	·2019년 12월 중국 후베이성 우한시에서 발생하여 세계적으로 확산 중
잠복기	·1~14일 잠복기 동안에 증상이 발현되지 않아도 감염전파 됨
증상	·고열, 폐렴, 근육통, 호흡기 증상
감염경로	·비말감염(환자가 기침이나 재채기 시 분출된 바이러스가 공중에 떠다니다가 사람의 호흡기에 들어가 발병)
치료방법	·증상을 완화해주는 약은 있지만 치료제는 아직 개발되지 않았음
예방법	· 외국 방문이나 집단생활 후 발열, 기침, 근육통 등 호흡기 증상이 나타나면 보건소나 1339에 신고 · 외출 및 등교시 반드시 마스크 착용 · 기침 시 옷소매로 입을 가리고 한다. · 손을 자주, 올바르게, 깨끗하게 씻는다. · 규칙적인 식생활 및 운동으로 면역력을 강화한다.



코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기



의료기관 방문 시 마스크 착용하기



사람 많은 곳 방문 자제하기

유증상자* 예방수칙

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기



3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기



38℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(☎1339, 지역번호+120), 관할보건소 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



국내 코로나19 유증자에서는 외출, 타지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기

감염병으로 인한 등교중지 안내

▶ 학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에 감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는 학생 및 교직원에 대하여 대통령령이 정하는 바에 따라 등교를 중지시킬 수 있습니다. 이는 일정 기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료, 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

<< 법정감염병 감염이 의심되는 경우 >>

▶ 담임 선생님께 연락 후 진료를 먼저 받도록 한다.

→ 진료결과 감염병으로 확인되면

→ 의사 소견서 (병명과 전염 여부, 등교중지 기간 기록)을 발급받고 가정에서 요양합니다.

→ 완치 후 등교 시 소견서(진료확인서)를 담임 선생님께 제출하면 출석인정. 완치되어 등교가 가능하다는 의사의 완치 소견서도 받아 담임 선생님께 함께 제출합니다.

▶ 감염병 질환이 의심되어 확진을 위한 검사를 받고 며칠 경과를 보는 경우

→ 등교 중지해야 합니다. (담임 선생님께 연락)

병명	초기 증상	등교 중지 기간
수두	발열과동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 옴	타미플루 약 복용을 모두 완료한 후 해열제 복용 없이도 24시간 열이 나지 않는 것을 확인한 후 등교

성희롱, 성폭력 고충상담 안내

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

◆ 성희롱고충 상담창구 설치 : 1층 보건실

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

여성·학교폭력피해자 ONE-STOP지원센터(전북)

(의료지원, 심리상담, 수사지원) 063)278-0117

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

황사 및 미세먼지 발생시 건강관리

1. 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>

- 모바일앱 <우리동네 대기정보>

우리 동네의 실시간 미세먼지 농도 및 예·경보 상황 정보를 제공합니다.

2. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

미세먼지란, 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말합니다. 이 먼지는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온성 분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있습니다. 입자가 미세할수록 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환 유병률을 높이고 조기사망을 증가를 야기합니다.

3. 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙

■ 장시간 실외활동 자제

- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출시에는 활동량 줄이기

■ 외출 시 황사마스크 착용

- 식약처 인증 보건용 마스크 이용하기(KF80, KF94, KF99)

- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



■ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기

- 외출 후 미세먼지가 실내에 들어오는 것을 방지하기 위해 손발, 얼굴 깨끗이 씻기

- 올바른 손씻기 실천하기

■ 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기

- 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기

- 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기 (과일, 채소는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취)

■ 창문을 닫아 실외공기의 실내 유입 최소화하기

- 청소기 대신 물걸레 사용하기