



3월 보건소식지

발행일 : 2025년 3월 27일
 발행인 : 교 장 정금주
 주관인 : 교 감 정진숙
 편집인 : 보건교사 마리아
 발행처 : 용진초등학교

보건실 이용수칙

1. 보건실문 **노크** 후 바로 들어옵니다.
2. 보건선생님께 **학년반 이름**을 말하고 **아픈 곳**을 말합니다.
3. **앓고있는 질병**이나 **먹고있는 약**이 있다면 이야기합니다.
4. 위급한 경우가 아닐 경우 **쉬는 시간**을 이용합니다.
5. 보건실 안정시간은 **1시간**으로 제한합니다.
 (1시간 이상 안정이 필요할 경우, 보호자 인계합니다.)

생명을 살리는 자동심장충격기

자동심장충격기는 어떤 역할을 하나요?

자동심장충격기는 심장이 멈춘 환자에게 전기 충격을 주어 심장이 다시 정상적으로 뛰도록 해주는 응급 도구입니다.

우리학교 자동심장충격기는 어디에 있을까요?



자동심장충격기 박스를 열게되면
 비상알림이 울려요!
 그러니 장난으로 문을 열면 안되지요?

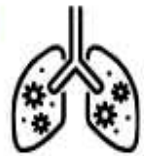
3월 24일 세계결핵의 날

결핵 예방 및 관리의 중요성을 알리고 경각심을 고취시키기 위한 날로 매년 3월 24일입니다.

결핵은 공기로 감염되는 **제2급 법정감염병**으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로 부터 나온 **미세한 침방울** 혹은 **비말핵**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 줄어질 때
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



결핵 치료 및 관리는?

- 결핵은 치료만 제대로 하면 완치가 가능한 질병입니다.
 1. 결핵치료약은 반드시 결핵전문의에게 처방받는다.
 2. 분량의 약을, 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
 3. 진단에 따라 6~18개월 이상 임의중단 없이 복용한다.
 4. 2주 이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다

(출처: 결핵관리협회, 질병관리본부)

손씻기가 필요한 경우

화장실 이용 후

외출하고 집에 돌아온 후

코를 풀거나 기침, 재채기 후

식사 전후



흐르는 물에 비누로 30초 이상
 구석구석 꼼꼼하게~

"봄철 불청객, 미세먼지의 모든 것"

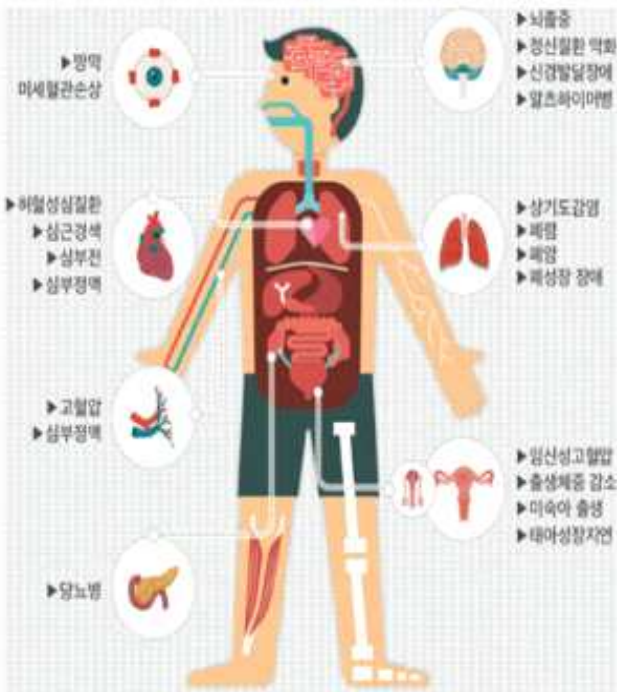
미세먼지란 무엇일까요?

일반적으로 먼지란 공기 중에 떠다니는 입자를 말합니다. 특히 미세 먼지는 일반 먼지들보다 매우 작아서 눈에 보이지 않습니다.

미세먼지 크기비교



우리들의 머리카락보다 정말 정말 작은 크기예요. 이러한 미세먼지는 폐를 통해 우리 몸속에 침투하여 신체에 다양한 영향을 미칠 수 있어요.



[미세먼지가 인체에 미치는 영향]

미세먼지 어디서 날라오는거야!!

① 미세먼지는 모두 중국에서 넘어올까요? **×**

⇒ 미세먼지의 50~70%는 우리나라에서 발생하고, 계절을 가리지 않아요.

② 미세먼지와 황사와 같은 거 아닌가요? **×**

⇒ 황사는 주로 중국 북부나 몽골에서 날아오는 흙먼지를 말해요. 황사는 자연 현상인 반면, 미세먼지는 주로 인위적 오염물질로 인해 발생하는 현상입니다.

③ 코털이 길면 미세먼지를 잘 걸러줄까요?

⇒ 미세먼지는 크기가 너무 작아 코털로도 걸러지지 않는다고 합니다.

④ 미세먼지가 나쁜 날에 평소처럼 운동해도 되나요?

⇒ 운동할 때에는 자연적으로 공기흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출돼요! 실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동해봐요.

미세먼지 '나쁨'일 때 공통수칙, 함께 지켜요



미세먼지 정보 어디서 확인하나요?

- 에어코리아 홈페이지 www.airkorea.or.kr
- 모바일 앱 '우리동네 대기정보'