



제2018- 1호

3월 보건소식지

발행일: 2018년 3월 13일
발행처: 보건실

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 신입생의 입학과 재학생의 진급을 진심으로 축하합니다. 보건 소식지는 학생들의 건강증진을 위해 매월 초 발행합니다. 어린 시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건소식지를 통하여 올바른 건강습관을 만들고, 자기 건강관리에 대한 계획을 실천해 보세요. <보건소식>은 우리학교 홈페이지에서 다시 볼 수 있습니다.

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 본관 1층(행정실 앞)
2. 보건실 개방시간 : 08:00~16:30
3. 보건실 이용대상 : 전교생 및 전교직원
4. 보건실에서 하는 일 :

- 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치, 요주의자 건강관리, 건강검진, 보건교육, 성교육, 흡연예방교육 등



- 보건실은 몸이 **아프거나 다쳤을 때, 고민이 있거나** 건강에 대해 **궁금한 것**을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.
- **병원을 다녀왔거나, 약을 복용하고 있는 경우에는** 꼭 이야기 합니다.
- 아픈 곳을 자세히 이야기 합니다.
- 수업시간에는 보건실 이용을 자제합니다. (피가 나거나 못 견딜 정도로 심하게 아프지 않다면 **쉬는 시간, 점심시간**을 이용합니다.)
- 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실에 혼자서 입실합니다.

5. 보건실 요양 절차 :

- - 보건실에서 침상 안정을 원하는 학생은 담임 선생님과 교과 담당 선생님의 허락을 받은 후 '보건실 입실 확인증'에 확인을 받아 보건실에 제출합니다.
- **보건실에서의 요양시간은 1시간을 원칙으로 합니다.**
- 증상호전이 없으면 병원진료나 가정안정을 합니다.

6. 학교에 있는 동안 병원 진료가 필요한 경우,

- ▶ **위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는** 보호자의 동의를 얻은 후 외출증 작성 후 병원을 방문하여 처치합니다.
- ▶ **위급하다고 판단되는 경우,** 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.
- ▶ **움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시**

에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

※ 근거: 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼(2011)
「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우

고농도 미세먼지 대처법

1. 고농도 미세먼지 대응요령(7대)

- 외출은 가급적 자제하기
- 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기
- 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
- 외출 후 깨끗이 씻기
- 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
- 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기
- 대기오염 유발행위 자제하기

| 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법 |



<출처 : 식품의약품안전처>

2. 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청

- 에어코리아(<http://www.airkorea.or.kr/>)
우리동네대기질 앱

3월 24일은 '결핵예방의 날'



1. 3월 24일의 의미

1882년 3월 24일 독일의 의사이자 세균학자 로베르트 코흐에 의해 '결핵균'이라는 미생물이 결핵의 원인이라는 것을 밝힌 날.

2. 결핵은 어떤 병?

결핵균이 공기 중에 떠다니다가 호흡기 중에 다른 사람의 인체 내부로 흡입되어 감염, 발병되는 전염성 질환입니다. 결핵은 폐와 신장, 신경, 뼈 등 우리 몸속 대부분의 조직이나 장기에서 병을 일으킬 수 있습니다.

3. 결핵예방방법

- 개인건강관리

결핵은 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 될 수 있으므로, 충분한 영양

상태를 유지하며 건강하게 살 수 있도록 스스로 몸 관리를 잘 하는 것이 중요합니다. 술과 흡연은 금해야 합니다.

- 결핵검사

결핵 의심 증상 시 즉, 2주 이상 기침이 지속되면 결핵을 의심하고 결핵검사를 받아야 합니다. 또한 결핵환자와 같이 생활한 가족 및 동거인은 결핵으로 발병하거나 잠복결핵에 감염될 수 있으므로 결핵 및 잠복결핵검사를 실시하여 추가 결핵환자 및 잠복결핵감염자를 발견하고 치료해야 합니다.

- 기침 예절 실천

기침이나 재채기를 할 경우, 손이 아닌 휴지, 손수건 또는 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하는 기침예절을 잘 실천해야 합니다.



늦봄까지 유행하는 인플루엔자

1. 독감(인플루엔자)의 증상

38~40도 이상의 고열과 함께 두통, 구토 등을 동반함

2. 독감 진단

비강과 인후 쪽에 긴 면봉으로 검체를 채취해서 검사

3. 예방법



- 교실이나 집에서 실내 공기를 자주 환기를 합니다.
- 사람이 많은 곳에 가급적 가지 않도록 합니다.
- 기침이나 재치기를 할 때는 코와 입을 막고 합니다.
- **손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)**

**** 손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여주기만 해도 감염성 질환의 60%이상을 예방할 수 있습니다.**



<출처 : 질병관리본부>

성폭력 예방



1. 안전~ 항상 생각해!

- 부모님(보호자)과 함께 안전한 등하굣길과 도움을 받을 수 있는 곳을 알아둡니다.
- 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 여럿이 다닙니다.
- 만약 집에 부모님이나 어른이 없다면 부모님께 전화해서 반드시 확인하고 문을 열어주도록 합니다.

2. 거절해도 괜찮아~

- 모르는 사람이 도와달라고 하거나, 먹을 것이나 선물을 준다고 할 때도 "안 된다"고 말합니다.
- 누군가 싫은 행동을 하면 단호하게 의사 표현을 합니다.



3. 착한 수다쟁이가 되어 봐요!

- 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님과 이야기합니다. (좋았던 것, 나쁜 감정, 인터넷에서 본 것)
- 친구들과 놀러갈 때는 부모님께 미리 말씀드리고 허락을 받습니다.
- 위험한 상황은 어떤 것인지, 어떻게 해야 하는지 학교에서 배운 것을 부모님과 이야기하도록 합니다.

4. 친구야~ 에티켓이 필요해!

- 내 생각을 정확히 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 기르도록 합니다.
- 가까운 친구라도 몸을 함부로 만지거나 허락 없이 사진을 찍거나 인터넷에 올리지 않도록 합니다.
- 부모님과 같이 인터넷 사용 수칙을 만들고 나쁜 정보는 차단이 되도록 합니다.



<출처 : 여성가족부, 교육부>

<성폭력 상담기관>

- 여성긴급전화 : 국번 없이 1366
- 청소년 전화 : 1388
- 한국성폭력상담소 : 02-338-5801~2
- 한국 여성의 전화 : 02-2263-6465