

희망찬 봄과 함께 삼육에서의 새 학기가 시작되었습니다. 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다. 청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건소식지가 여러분의 건강관리 도움이 되기를 바랍니다.

보건실 이용안내



1. 보건실위치:1층(본관건물 뒷편)
2. 보건실개방시간 : 08:30~17:00
3. 보건실 이용대상:
전교생 및 전교직원

4. 보건실에서 하는 일:

- 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치
- 요보호자 건강관리, 보건교육, 성교육 등

5. 보건실 요양절차 :

- 보건실에서 요양을 원하는 학생은 담임선생님과 **교과담당선생님께** 허락을 받은 후 **침상안정확인서**에 서명이 있어야 요양을 할 수 있습니다.
- 보건실에서의 요양시간은 **1시간이내**가 원칙이며 1시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상의 후 가정안정 또는 병원치료를 받습니다.

6. 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 꼭! 보건실에 와서 보건 선생님께 이야기 해 주세요.

7. 전염병 이환 학생은 전파되는 것을 막기 위해 격리(등교중지)하며, 의사의 진단서 또는 소견서 제출 시 출석으로 인정됩니다. 전염병으로 의사의 판정이 있으면 ①학교에 전화로 통보하고, ②병원진료, ③가정에서 격리치료하면 됩니다.

☞ 보건실 이용시 주의사항 안내

- ❖ 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳
- ❖ 급하지 않다면 **쉬는시간, 점심시간**에 옵니다.
- ❖ **노크**하고 들어와서 인사 후 문을 닫습니다.
- ❖ 아픈 부위와 증상에 대해 **자세히** 설명합니다.
- ❖ 혼자 움직이기 어렵다거나 특별한 경우 이외에는 방문 시 **친구들이 같이 오지 않도록 합니다**
- ❖ 친구들과 **큰소리로 떠들지 않습니다**.
- ❖ 처치나 상담이 끝나면 선생님께 인사를 하고 문을 살며시 닫고 나갑니다.

학교응급환자 절차관리 안내

- ※ 근거 : 교과부 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우
- ▶ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, **보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.**(자녀에게 연락 가능한 전화번호를 알려주세요)
- ▶ 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

감염병으로 인한 등교중지절차안내

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 일정기간 학교에 나오지 않고 가정에서 치료 . 요양하도록 하여 모두의 건강을 보호하기 위한 조치입니다.

▶감염병 감염이 의심되면

감염병 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 병명과 전염여부, 등교중지기간이 적힌 의사소견서(또는 진료확인서)를 발급 받고 가정에서 요양합니다.→ **의사소견서(또는 진료확인서)는 질병완치 후 등교하여 담임선생님께 제출하면 출석인정** 됩니다.

▶학교에서 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진,	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통에 이상이 음	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 안구통, 눈부심,	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

독감! 알고나면 피할 수 있어요

1. 독감의 증상(인플루엔자 A형)

38~40도 이상의 고열과 함께 두통, 구토 등을 동반함.

2. 독감 진단 및 출석 처리법

▶ 독감진단법: 비강과 인후쪽에 긴 면봉으로 검체를 채취해서 검사

▶ 독감으로 진단시

증빙서류(의사소견서, 진단서, 진료확인서)

제출시 법정 감염병 관리에 의거 출석처리

3. 예방법

① 인플루엔자 의심증상 : 38°C이상의 발열과 더불어 기침 또는 인후통 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다. (인플루엔자는 제3군 법정 감염병입니다.)

② 비누를 이용하여 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지킵니다.

③ 기침, 재채기 할 때는 손수건, 휴지, 옷깃으로 입을 가리는 기침 예절을 지킵니다.

④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용합니다.

⑤ 교실이나 집에서 실내 공기를 자주 환기를 합니다.

▶ 감기 예방의 최고의 비법은?

손 씻기-1830 (하루에 8번 30초 이상)

◆ 손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여주기만 해도

감염성 질환의 60%이상을 예방할 수 있습니다



미세먼지 대응방안

-미세먼지란 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 입자로 지름이 10 μ m이하의 부유 먼지를 말한다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어져 있다. 입자가 미세할수록 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환, 유병률, 조기사망률 증가 유발



▶미세먼지 높은 날 건강생활 수칙

1) 등산, 축구 등 오랜 실외활동 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는

가급적 **실외활동 자제**

2) 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고

3) 실외 활동시에는 **마스크, 보호**

안경, 모자 등 착용. 일반마스크가

아닌 환경부인증 **방진마스크착용권고**

4) **창문을 닫고**, 빨래는 실내에서 건조

5) **세면을 자주하고**, 흐르는 물에 코를 자주 세척

▶ 미세먼지 예보 사이트 및 무료문자서비스 신청

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



성폭력이란?



가벼운 추행이더라도 당하는 사람의 심정이 **용서할 수 없을 정도의 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 본다.** 이럴 때에는 성희롱의 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 한다

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

성(性) 고충 상담창구 운영

우리학교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매등 성과 관련된 문제가 발생 하였을 때 여러분을 도와드리는 **성고충 상담 창구**를 운영하고 있으니 필요할 때 도움 받으시기 바랍니다.

• 성희롱고충상담실 설치 : 보건실

• 남자 상담원 : 이준호,김성범선생님

• 여자 상담원 : 강진경,정수영선생님

성폭력, 성희롱 이란 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

(의료지원,심리상담,수사지원)062-225-3117, 1899-3075

여성긴급전화 : 1366 청소년 전화 : 1388

학교 폭력관련 전화: 117