

## 첫 인사

본교 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다!  
초등학교 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.  
보건소식지를 통하여 건강관리에 대한 계획을 세우고, 이를 실생활에 적용하여  
건강 습관을 실천해 보세요.

포담초 보건교사

보건교사



❗ 자세히 확인해 주세요.

## 주요 알림

3월은 건강실태조사 기간이며 건강상담 기간입니다. 아이들의  
건강한 학교생활을 위해 배부된 **건강실태조사서**에 해당 내용을  
자세하고 정확하게 기록하여 **담임교사**께 제출 바랍니다.

**소식지** 보건소식지는 매월 초 발행되며 학교 홈페이지에서도  
이를 확인할 수 있습니다.



📢 NOTICE

## 보건실 이용 안내

위치 : 2층 보건실  
대상 : 전교생 및 전교직원  
개방 : 오전 08:30 ~ 오후 04:30  
이용 안내

- 보건실에서 보건일지에 **학년·반·이름·아픈 곳**을 적고, 보건선생님께 아픈 곳을 이야기 합니다.
- 건강상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물 복용 시 보건선생님께 알려줍니다.
- 보건실에서 침상안정은 보건선생님의 판단과 담임교사의 허락 후, 1시간 이내로 가능합니다.  
(2시간 이상 안정이 필요한 경우, 보호자와 상의 후 가정 안정 또는 병원 진료 받음)
- 수업에 방해되지 않도록 가급적 쉬는 시간 또는 점심시간 이용합니다. (\*응급환자 제외)
- 보건실에서 친구들과 큰 소리로 떠들지 않습니다.
- 보건실에 미리 와있는 친구들이 많다면, 대기석에 앉아 잠시 기다립니다.



📖 건강상식1

## 건강을 위협하는 미세먼지

**미세먼지** 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m 이상~10 $\mu$ m 이하  
**초미세먼지** 먼지 지름이 2.5 $\mu$ m 이하

### 미세먼지 위해성

입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입  
시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환·암 유병률  
및 조기사망률을 증가시킵니다.



### 대기오염 예보제 및 경보제 운영

▷ 에어코리아홈페이지 (<http://www.airkorea.or.kr>): '미세먼지예보 문자전송 서비스' 활용가능

▷ 스마트폰 앱 설치

- 설치방법 : '우리동네 대기질' 앱 다운로드
- 주요기능 : 미세먼지 예보 결과 및 지역별  
경보발령 상황 제공 (우측 표 참고)

예보등급	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지	0~30	31~80	81~150	151 이상
초미세먼지	0~15	16~35	36~75	76 이상

## 고농도 미세먼지 발생시 행동요령

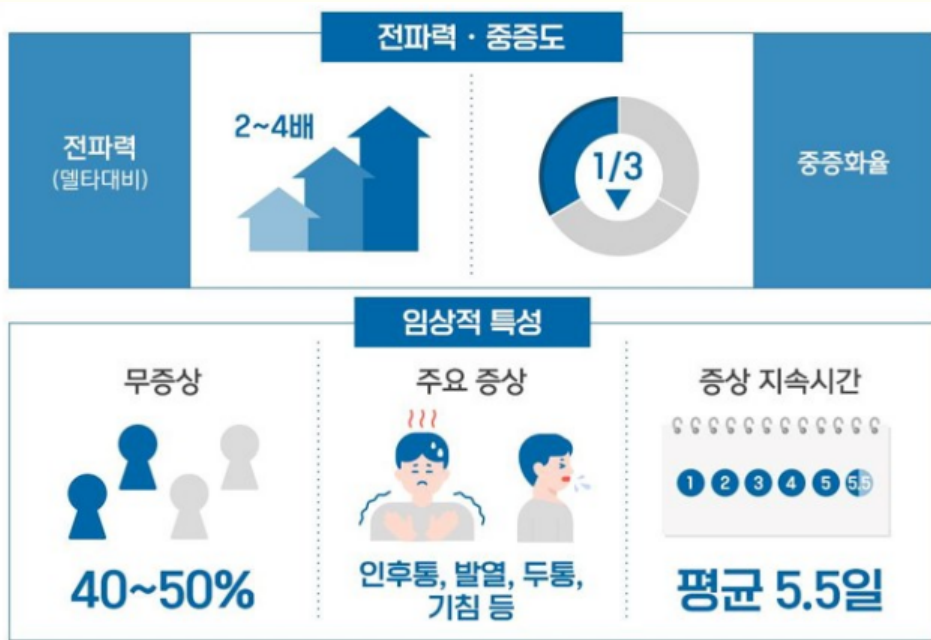
👁️ 마스크 올바르게 착용하기



- 외출 시 식약처에서 인증한 보건 마스크 착용
- 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 충분한 수분 섭취
- 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- 창문을 닫아 외부의 유입을 차단

# 오미크론의 특성 및 대응 (출처: 교육부)

## 오미크론의 특성은 무엇인가요?



※ 출처: 코로나바이러스감염증-19 대응 지침

## 오미크론 감염을 예방하기 위한 수칙은?

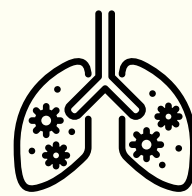


※ 출처: 오미크론 대응 국민행동수칙(질병관리청)

## 오미크론 대응, 학교 방역 관리!



# 3/24 '세계 결핵의 날'



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

결핵은 공기로 감염되는 제2급 법정감염병으로 학생들은 교실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이라도 발생하면 급속

도로 확산되기 쉬운 호흡기 감염병입니다. 주로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울 혹은 비말핵(droplet nuclei: 기침이나 재채기로 결핵균이 들어 있는 입자가 공기 중에 나와 날아다니기 쉬운 형태로 된 것)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 줄어듦
- 수면 중 식은 땀을 흘릴 때
- 피를 토할 때



### 결핵 예방과 치료는 이렇게!

- 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)

# 건강한 생활을 위한 습관

- 아침밥과 신선한 야채, 과일을 골고루 섭취합니다.
- 충분한 수면을 취하여 면역력을 높이고 질병으로부터 몸을 보호합니다.
- 간단한 스트레칭으로 면역력 향상과 온라인 학습으로 인한 근육 긴장도를 풀어주세요.
- **등교 시 개인 물통(컵)을 준비해주세요.** 친구의 컵이나 정수기에 입을 대고 마시는 행위는 감염병, 식중독 등의 질병을 발생시킵니다.
- 1830운동(1일 8회 30초 손씻기) 생활화. 손씻기 만으로도 감염병의 70% 이상 예방이 가능합니다.
- 코로나19 종식될 때까지 휴대용 손소독제, 마스크 갖고 다니기