



포담초등학교 보건실

소식지 제 1호

Issue No.
001
2023.3.10

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.

보건교사



① 보건실 이용 안내

위치: 1층

대상: 전교생 및 전교직원

이용시간: 8:30 ~ 16:30

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



NOTICE

학교 응급 절차 안내

※근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호 관련)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시 보호자와 연락이 안 되는 경우, 교사가 동행하여 학교 인근병원으로 후송하며, 필요시 119 구조대를 통해 후송합니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황이 발생시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.



건강상식



건강을 위협하는 미세먼지

- 미세먼지 먼지 지름이 2.5 μ m 이상~10 μ m이하
- 초미세먼지 먼지 지름이 2.5 μ m 이하

예보등급	중요	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지	0~20	21~30	31~50	51 이상
초미세먼지	0~15	16~35	36~75	76 이상

미세먼지 위해성

입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환·암 유발률 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)

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

① 감염병 예방

감염성질환 예방과 관리

감염병이란? **세균이나 바이러스 등이 사람이나 동물에게 침입하여 병을 일으키고 또 다른 사람에게 전파되어 여러 사람에게 유행하게 되는 질병입니다**
 면역력이란? **외부에서 들어오거나 몸속에서 발견되는 나쁜 물질을 방어하는 우리 몸의 힘을 말합니다. 면역력 정도에 따라 질병을 이겨낼수도 질병에 걸릴 수도 있어요**

감염병에 걸리게 된다면?



감염병에 감염되었거나, 의심되는 학생은

1. 담임선생님께 연락 후 병원 진료
 3. (격리가 필요한 질환의 경우) 가정에서 격리치료(등교중지 실시)
- ※ 병명과 치료 및 격리기간이 명시된 의사진단서·소견서를 학교에 제출합니다.

감염병 예방과 관리

☑ 바이러스, 세균 노출을 최소화하기!



- ☑ **마스크를 착용하거나 기침·에텔을 준수하면** 비말, 비말핵이 다른 사람에게 전파되는 것을 차단해서 감염병을 예방하는데 도움을 줍니다
- ☑ **대부분의 바이러스, 세균은 비누 및 알코올을 이용하면 대부분 사멸되어** 감염병 예방에 가장 효과적인 방법입니다.
- ☑ **개인그릇을 사용하면** 음식, 타액 등으로 전파될 수 있는 감염병 예방에 도움을 줄 수 있어요



- ☑ **예방접종하기!**
 예방접종은 약하게 만든 병원체를 인체에 투입하여 항체를 형성하고 질병에 저항하는 후천 면역을 획득하도록 도움을 줍니다!
 예방접종은 집단면역을 형성해서 감염병으로부터 우리 지역사회를 지켜줍니다
 -접종시 의료기관에서 부작용등을 충분히 설명듣기

감염병 증상과 문제점



감염병은 주변 사람에게 전파됩니다

감염병이 발생하면 증상으로 몸이 힘들 뿐만 아니라 주변 사람들에게 전파되어 소중한 사람을 아프게 할 수 있어요

- 바이러스, 세균은 주변 사람에게 전파되어 **주변사람들도 감염병에 걸릴 위험성이 아주 높아요**
- 어린이, 노인, 질병을 가진 사람은 **면역력이 약해서 위험해요**

☑ 예방접종이 가능한 감염병 종류



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 급속도로 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 결핵전문 의에게 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, 결핵관리본부)



NOTICE 3월 보건 퀴즈



퀴즈 풀고 비타민 1개 받아 가세요.

부모님과 함께 하는 성교육

1. 성교육의 올바른 의미를 알아봅니다.

성교육은 남녀의 성에 대한 지식과 임신 및 생리학적 지식만을 가르치고 성에 대한 올바른 태도와 지식을 알려주어 건전한 인격을 형성할 수 있는 인간교육을 말합니다.

2. 초등학교 성교육의 중요성

성에 대한 태도는 학령기 초에 형성되어 평생 동안 지속되므로 이 시기에 적절한 성교육을 통해 성에 대한 올바른 태도를 형성하도록 도와주어야 합니다.

3. 가정에서 아이들은 이렇게 지도해주세요.

대부분의 어린이들은 어른의 말을 따르는 것이 옳은 일이라고 생각합니다. 그러나 어른의 말이라도 무조건 들어야 하는 것이 아니라 자신이 옳지 않다고 생각하는 일, 기분 좋지 않은 느낌이 드는 것은 부모님이나 선생님이더라도 단호히 거부하도록 가르쳐야 합니다.

4. 성희롱 성폭력 예방

성희롱이란 상대방이 원하지 않는 성적 언동, 상대방이 거부하는 의사나 감정을 밝혔는데도 이를 무시하는 언동, 상대방에게 성적 굴욕감 또는 혐오감을 주는 언동 등을 말합니다. 이럴 때에는 성희롱 행위들 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현하도록 가정에서도 교육시켜 주세요.



()학년 이름 ()

1. 는 입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포(노)까지 직접 침투. 천식·폐질환·암 유발률 및 조기사망률을 증가시킵니다.
2. 이란? 세균이나 바이러스 등이 사람이나 동물에게 침입하여 병을 일으키고 또 다른 사람에게 전파되어 여러 사람에게 유행하게 되는 질병입니다