

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, 점심시간에 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