

3월 보건소식

희망찬 봄과 함께 새 학기가 시작되었습니다. 본교 입학과 새 학년이 됨을 진심으로 축하합니다. 청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 보건소식지를 통하여 자기 건강관리에 대한 계획을 세우고 생활 현장에 적용하여 실천해 보세요.

보건실 이용 안내

보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때 이용하는 곳입니다.

● 보건실 위치 : 1층 본관 현관 옆

- 응급환자가 아닐 경우 쉬는 시간을 이용합니다.
- 부축이 필요하거나 상황 설명의 도움이 필요한 경우가 아니면 환자인 학생이 혼자 이용하도록 합니다.
- 조용히 앉아 차례를 기다리고 자신의 증상을 정확하고 자세히 설명합니다.
- 키, 몸무게, 비만도가 궁금한 학생은 보건실에서 측정이 가능합니다. 단 정해진 요일을 이용합니다.
- 상처는 깨끗이 씻고 옵니다.
- 허락 없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- 침상안정을 원하는 학생은 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 할 수 있습니다.
 - 1시간을 원칙으로 합니다.
 - 1시간으로 증상호전이 없으면 내 건강을 위한 병원 진료 등 다른 방법을 찾습니다.

학교 응급 관리 절차 안내

- 「학교교육과정」중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 학교 응급관리 절차에 따르게 됩니다.
 - 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
 - 위급하다고 판단되는 경우, 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 이송합니다.
 - 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

<근거: 『학교응급환자절차관리』 매뉴얼>

홍역, 바로 알고, 예방하세요.

올해 초 경기도 소재에서 다수의 홍역환자가 발생하였고, 홍역 유행 국가 여행 중 감염된 사례가 있어, 홍역 질병 정보와 예방 수칙을 안내합니다.

● 홍역 어떤 증상이 있을까요?

- 홍역은 발열과 함께 얼굴에서 몸통으로 퍼지는 발진이 특징입니다.
- 또한 한번 걸린 후 회복되면 평생 면역을 얻게 되어 다시 걸리지 않습니다.



● 홍역, 어떻게 예방을 할 수 있나요?

- MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) 백신 2회 예방접종을 통해 홍역을 예방할 수 있습니다.
- 발열을 동반한 발진 등 홍역 의심증상이 있으면 마스크를 착용하고, 대중교통을 이용하지 말고, 가까운 의료기관에서 진료를 받아야 합니다.
- 해외여행 시 예방접종을 필수!

홍역 유행국가 방문 후 입국 시 의심증상이 있다면, 반드시 국립검역소 검역관에게 신고하고, 귀가 후에 홍역(잠복기 7~21일) 의심증상(발열을 동반한 발진)이 나타날 경우, 다른 사람과의 접촉을 최소화하고, 질병관리본부 콜센터(1339)에 문의해야 합니다.

● 단체 생활 시 홍역 예방 수칙

- 비누를 사용해 30초 동안 손을 자주 씻고, 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절을 준수합니다.
- 교내에서 홍역 의심환자가 발생하면 즉시 교사에게 알리고, 곧바로 가까운 병원을 방문합니다.
- 홍역 집단유행을 막기 위해 환자는 발진 발생 후 4일까지 학교 및 학원에 절대 가지 않아 다른 사람에게 전파되지 않게 주의해야 합니다.



<출처: 질병관리본부>

감염병으로 인한 등교중지 안내

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 질환이 의심이 되면 학교에 등교하지 말고 담임 선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다. 병원진료결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 병명과 전염여부, 등교중지기간이 적힌 의사 소견서를 발급 받고 가정에서 요양합니다. → 완치 후 등교할 때 진단서 또는 의사소견서를 담임 선생님께 제출하면 출석인정 됩니다.

<근거: 교육부 『학생감염병예방위기대응』 매뉴얼>

결핵, 예방이 제일입니다

올해 3월 24일은 '제9회 결핵예방의 날'입니다.

결핵?	결핵균이 몸속에 들어와 일으키는 만성적인 감염증
감염경로	결핵균은 결핵환자의 말, 기침, 재채기 등에 의해 공기 중에 나왔다가, 다른 사람이 숨을 쉴 때 공기와 함께 들어가서 결핵을 일으킴
누가 걸리나요?	영양결핍자, 노약자, 어린이, 면역이 약한 사람 등 누구에게나 올 수 있음. 건강관리를 잘하지 못하는 중고등학생에게 집단으로 발병하는 경우가 증가
증상 (발병 초기)	① 잦은 기침 : 2주 이상 지속되는 기침 (감기약을 먹어도 치료가 되지 않음) ② 객혈 : 처음에는 선홍색을 띠다가 차츰 양이 줄어들면서 색이 검어짐 ③ 호흡곤란 ④ 무력감과 미열, 체중감소, 식욕부진, 식은땀
치료	요즘에는 좋은 항결핵제가 많아, 처방에 따른 올바른 치료를 잘 받으면 전염성이 바로 없어질 수 있고 통원치료를 통해 일상생활이 가능함.
결핵 예방	① 창문을 열어 환기를 자주 시키고 햇빛 쬐기 (결핵균은 열과 햇빛에 약해 공기 중에 있다가 햇빛을 쬐이면 소멸됨). ② 자주 손 씻기 ③ 만약 가족 중 누군가 결핵에 걸렸다면 가족 모두 검사 받기 ④ 균형 잡힌 식사습관, 충분한 휴식과 수면 ⑤ 결핵 감염 진단받은 학생은 학교에 알리고, 기침과 재채기 시에 코와 입을 휴지로 가리며, 정확한 약물복용을 통한 치료 받기

환절기 호흡기 건강관리



일교차가 10도 이상 벌어지는 환절기입니다. 몸의 면역력이 떨어지는 반면 바이러스 증식은 쉬워져 감기, 알레르기비염, 천식 등 호흡기 질환이 늘어나는 시기입니다. 각별히 호흡기 건강관리에 주의가 필요합니다.

환절기에는 호흡기 점막이 건조한 공기로 인해 약해집니다. 감기 바이러스는 날이 추워지거나 일교차가 커지면 더 오래 생존하는 특성이 있습니다. 감기를 피하려면 사람이 많이 모이는 곳을 피하고 수시로 손씻기와 같은 개인위생을 철저히 해야 합니다. 아침저녁 체온 관리에도 신경을 써야 합니다.

일교차가 커지면 알레르기성 비염과 천식 증상도 심해집니다. 알레르기성 비염은 꽃가루나 집먼지 진드기, 동물의 털 등에 의해 코 점막이 비정상적으로 과민반응을 보이는 병입니다. 기관지 천식은 공기가 통과하는 통로인 기도에 만성적으로 염증이 생겨 기도 내벽이 부어오르고 기도 내로 점액분비물이 많이 방출되는 질환입니다. 가장 흔한 원인 중 하나가 감기이기도 하므로 감기에 걸리지 않도록 노력하는 것이 중요합니다. 점막도 마르게 되면 감기 바이러스가 쉽게 침범하기 때문에 평소에 물을 자주 많이 마시는 게 좋습니다.

알레르기성 비염 혹은 기관지 천식을 피하려면 주변 환경부터 청결히 해야 합니다. 자연환기뿐만 아니라, 공기청정기, 가습기 등을 이용해 맑은 공기와 적절한 실내습도를 유지하는 것도 중요합니다.

<출처: 국민일보>



성고충 상담 안내

우리학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱, 성폭력 및 남녀차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 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 해바라기지원센터(조선대병원2층)

(의료지원, 심리상담, 수사지원) 062-609-2678

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117