보 건 소 식

< 3월 보건소식지 >
발행일 : 2023. 3. 7.
발행처: 서울삼육중 보건실

보건실 이용 안내

- **보건실 개방 시간: 8:30~16:30**
- **보건실 이용 안내**
  - 학년,반,이름 먼저 말하기
  - 보건실 입실시에는 보건용 마스크 착용하기
- **보건실에서 침상안정 취하는 절차**
  - 보건실에서의 침상안정은 보건선생님의 판단 아래 **담임선생님과 교과담당 선생님께 허락(서명)** 받은 후 가능
  - **침상 안정은 1시간 이내가 원칙(질병결과처리)**
  - 2시간 이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호자와 상담 후 가정안정 또는 병원 진료

단, 코로나 유증상자는 침상 교차 감염의 위험이 있어 침상안정이 제한됩니다.

- **보건실 이용 시 주의사항**
  - 응급상황을 제외하고 쉬는 시간과 점심시간 이용
  - **보건실을 방문한 학생은 문진표를 먼저 작성 후 자 신의 건강 상태를 선생님에게 자세히 설명합니다. (특이체질, 약물과민 반응, 알레르기가 있거나 현재 약물을 복용 중인 학생은 반드시 처치 전에 선생님께 설명합니다.)**
  - 보건실 올 때는 부축이 필요한 경우가 아니면 혼자 입실 합니다.
  - 약은 처치 후 1회 분을 제공합니다.

3월24일,세계결핵의 날

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 줄어들 때
- 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. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회,질병관리본부)

성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생 및 교직원의 성희롱, 성폭력, 성매매 등 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 여러분을 도와드리는 성고충 상담창구를 아래와 같이 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

감염병으로 인한 등교중지

- 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 일정 기간 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.** 병원 진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인되면 **병명과 전염여부, 등교중지기간이 적힌 의사소견서(또는 진료확인서)**를 발급 받고 가정에서 요양합니다. **의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정**됩니다.

우리가 노담이어야 하는 이유

응급처치, 심폐소생술(CPR)

소생의학 연구회가 발표한 자료에 의하면 심정지의 60% 이상이 집 안이나 공공장소에서 발생하며 50%가 가족에 의해 발견된다고 합니다. 그러나 목격자에 의해 심폐소생술(CPR)이 시행된 경우는 단 5.8%에 불과하다고 합니다. 가족의 심정지 상태에서 구급대원이 현장에 도착하는 시간을 단축하는 것은 한계가 있으므로 심폐소생술을 익히는 것이 중요합니다.

군중밀집행사 대처 요령

사춘기, 성기관이 성장하는 시기

- 우리의 눈이 시력을 완성하는 때는 10살
- 우리의 간이 어른이 되는 시기 17살
- 우리의 성기관이 자라기 시작하는 시간은 남녀의 차이가 있고, 또 사람마다 시작하는 나이와 성장하는 속도, 시간의 차이가 있지만 대부분 만 20세가 되어야 성장이 끝나게 됩니다. **만 20세**까지 성장을 해야 우리의 성기관도 어른으로 완성됩니다. 그러므로 사춘기가 되었다고 성기관을 어른처럼 대해서는 절대 안됩니다. 관리를 잘못하거나 함부로 사용하면 "암"과 같은 무서운 질병이 걸리거나, 제 기능을 못할 수 있습니다. 내 몸의 성장과정을 잘 지켜보며 사랑해주어야 건강하게 자라고 잘 사용할 수 있습니다.
- 사춘기 동안 가장 중요한 일은 건강하게 자라는 것 뿐만 아니라 정신적으로 자신의 미래를 계획해보는 시간을 갖고, 구체적으로 어떤 사람이 되고 싶은지, 어떤 일을 하고싶은지, 어떤 사람과 결혼하고 싶은지 등 목적 있는 사춘기를 보내고 성인기를 맞는 것이 중요합니다.

미세먼지 바로알기

- **미세먼지! 왜 조심해야 하나요?**

미세먼지는 숨쉴 때 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

- **일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?**

환경부에서는 대기오염으로 인한 국민건강 피해를 최소화하기 위해 미세먼지 농도를 하루 4번 예보하고 있습니다.

- 예보 등급을 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 네단계로 구분
- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위해한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령
  - **주의보**: 미세먼지 시간당 평균농도 150㎍/㎥ 이상
  - **경보**: 미세먼지 시간당 평균농도 300㎍/㎥ 이상

- **미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?**