



# 3월 보건 소식지

## 보건실 이용 안내

- ♣ 보건실은 몸이 아프거나 다쳤을 때, 또는 건강 또는 성고충 상담이 필요할 때 이용하는 곳입니다
- ♣ 보건실 위치: 1층(교무실방향 복도 끝)
- ♣ 이용시간: 08:40~하교시
- ♣ 보건실 이용 시 준수사항
- 응급환자가 아니면 쉬는 시간이나 점심시간을 이용합니다.
  - 부축이나 도움이 필요한 경우가 아니면 아픈 학생만 방문합니다.
  - 순서를 따라 치료 또는 상담을 받습니다.
  - 침상안정을 원하면 보건선생님의 판단 아래 담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후 가능합니다.
    - 1교시 요양이 원칙이며, 1교시 안정 후 호전이 없으면 보호자에게 인계 후 병원진료 등 다른 방법을 찾습니다.
  - 키와 몸무게 측정은 금요일만 이용합니다.
  - 보건실 기구나 장비들은 함부로 만지지 않습니다.
  - 일과시간에 **코로나19 유증상이 있는 경우는 보건실을 이용하지 않으며**, 담임선생님께 말씀드린 후 일시적 관찰실을 통해 귀가합니다.
- \*\*코로나19 의심증상: 발열, 기침, 인후통, 두통, 근육통 등**

## 3월 24일 '세계 결핵의 날' !!

- **결핵:** 제2급 법정감염병  
(전파 가능성을 고려하여 발생 또는 유행 시 24시간 이내에 신고, 격리가 필요한 감염병입니다.)
- **감염경로:** 공기 중 비말핵(기침, 재채기 등)으로 전파
- **결핵증상:** 2주 이상 지속되는 기침, 미열, 전신 피로감, 수면 시 식은땀 등
- **등교중지(격리) 기간**
  - 약물 치료 시작 후 2주까지
- **결핵 치료**
  - 결핵은 치료만 제대로 하면 완치 가능한 질병입니다.
  - ① 결핵치료는 반드시 결핵전문 의에게 받습니다.
  - ② 처방된 약은 정해진 시간에 규칙적으로 복용한다.
- **예방법**
  - ① **교실 환기** 실시 (하루 3회 이상 창문 열기)
  - ② 균형잡힌 영양섭취: 무리한 다이어트x, 편식x
  - ③ 규칙적인 식사 및 수면습관, 충분한 휴식, 체력강화하기
  - ④ 기침하는 사람은 꼭 **마스크**를 쓰기
  - ⑤ **2주이상 감기** 지속시 **결핵검진** (병원, 보건소 방문)
  - ⑥ 밀폐된 공간(PC방, 노래방 등) 가지 않기
  - ⑦ 청결한 위생습관 (양치질, 손씻기, 기침예절)

## 코로나19 방역 변경지침

구 분	분 류	변경 지침(제9판23.2.10개정)
등교 전	자가진단 앱 참여	축소 - 유증상 등 감염 위험요인이 있는 경우만 참여 권고 (확진인 경우 반드시 입력)
등교 시	발열검사	폐지(학교 자율)
등교 후	마스크 착용	자율적 착용 (일부 의무 또는 권고 유형 제시)
	급식실 칸막이	폐지(학교 자율)
	소독	유지(1일 1회 이상)
	환기	1일 3회 이상, 1회 10분 이상
	고위험군	유지(착용 권고)

■ 그 외 학교 내 감염병 예방을 위한 기본방역체계는 제8-1판과 동일하게 적용

구 분	마스크 착용 기준 교육부 안내사항(학교적용)
착용 의무	• 학교 통학, 학원 이용, 행사체험 활동 등과 관련된 단체 버스 등의 차량 이용 시 탑승자
착용 권고	① 코로나19 의심 증상이 있거나, 고위험군**인 경우
	② 코로나19 의심 증상이 있는 사람 또는 고위험군과 접촉하는 경우
	③ 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 (접촉일로부터 2주간 착용 권고)
	④ 환기가 어려운 공간에서 다수가 밀집(다른 사람과 물리적 거리 1m 유지가 어려운 경우)되어 있는 경우 ※ 현장 체험학습, 수학여행 등 포함

## ★생활 속 개인방역 5대수칙

- ① 코로나19 예방접종 동참하기
- ② 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기
- ③ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매
- ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- ⑤ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화

## 감염병으로 인한 등교중지

'감염병(또는 감염병의심)'이라는 의사의 소견이 있는 경우 또는 코로나19에 의한 경우 학교내에 전파되는 것을 막기 위해 등교중지(격리)를 명합니다.

### ▶ 처리순서

- ① 가정에서 학교로 전화 통보
- ② 병원치료(통원 혹은 입원), 코로나19 검사 시행
- ③ 감염력이 없어졌다는 의사 소견이 있을 때까지 가정에서 격리치료

▶ 재등교시 의사소견서 또는 확인서(법정 감염병의 경우), 보건소 방문확인증 및 가정요양확인서(코로나19 경우)를 제출하면, 출석으로 인정됩니다.

## ▶ 신학기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
A형간염	고열, 권태감, 오심, 식욕부진, 복통, 황달	감염자의 경우 증상발생 후 2주간
결핵	피로, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
수두	발열과 동시에 발진, 수포	발진이 딱지가 될 때까지 (발진 하루전 ~ 7일간)
홍역	발열, 발진, 구강 점막에 좁쌀모양의 흰 점	열이 내리고 3일이 지날 때까지(발진발생 4일전 ~ 발진후 5일까지)
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오르고 통증, 식욕 부진	귀밑의 부종이 가라앉을 때까지
인플루엔자	고열, 관절통, 호흡기계통 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	충혈, 통증, 눈부심	의사 소견이 있을때까지

## ▶ 단체생활에서 지켜야 할 개인 위생수칙

- ① 수시로 흐르는 물에 손을 씻고, 오염된 손으로 코나 눈, 입을 만지지 않습니다.
- ② 기침이나 재채기를 할 때는 소매끝 또는 휴지나 손수건으로 입을 가리고 합니다.
- ③ 침 등 호흡기 분비물로 오염된 물건은 비눗물로 씻어서 사용하고, 함께 사용하지 않습니다.
- ④ 감염병 증세가 있을 시에는, 가급적 빨리 병원진료를 받아 다른 사람에게 병이 옮기는 것을 최소화 해야 합니다.
- ⑤ 손씻기, 마스크 착용, 거리두기, 기침예절, 개인물병(컵) 사용 등 개인위생수칙 지키기

## 우리가 노담이어야 하는 이유



## 미세먼지 대응 행동요령



### 미세먼지 예보 사이트

- <http://www.airkorea.or.kr/>
- 모바일 앱 <우리동네 대기정보>

### 미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용	농도별 예보등급 (μg/m³)			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질				
미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151 이상
초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
행동요령	*취약계층 건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

※ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

## 실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

### 실내에서는...

- ① 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- ② 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- ③ 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- ④ 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

### 실외에서는...

- ① 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- ② 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- ③ 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- ④ 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

## ♂ 성(性)고충상담창구 운영 ♀

- ▶ 성고충에 대한 상담이 필요한 경우 적절한 도움을 받으시기 바랍니다.
- ▶ **성폭력 상담기관 연락처**
  - ▶ 여성긴급전화 : 1366
  - ▶ 청소년 전화 : 1388
  - ▶ 학교 폭력관련 전화 : 117
  - ▶ 한국성폭력위기센터 : <http://www.rape119.or.kr>
- ★ **성범죄자조회 알림** e: [www.sexoffender.go.kr](http://www.sexoffender.go.kr)

## 본교 내 전체는 금연구역 !!

**시흥가온중학교 금연안내**

“금연표시가 없어도 금연은 기본입니다.”

가온중학교는 **학교 전체와 절대보호구역은 금연구역**으로 (절대보호구역: 학교출입문부터 50m까지) 교내에서 흡연이 금지됩니다.

<보건소식 출처: 참여보건연구회>