



희망찬 봄과 함께 새 학기가 되었습니다.

1학년 학생 여러분의 입학과 2,3학년 학생들의
진급을 진심으로 축하드립니다.

청소년 시절의 건강과 올바른 습관은 평생건강의
밑거름이 됩니다. 좋은 건강습관으로 내 몸의
건강지킴이가 되어 봅시다. 몸과 마음이 힘든 학생은
언제든지 보건실 문을 두드려 주세요.



보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 1층 도서관 앞
2. 보건실 이용 대상: 전교생 및 전교직원)
3. 방문시

- 아픈 부위와 증상에 대해 자세히 말하기
- 약물 복용 시 미리 알려 주기
- 보건실에서 다른 학생을 위해 떠들지 않기

4. 요양 절차

- 보건실은 가급적 쉬는 시간, 점심시간을 이용하기
(많이 아프거나, 응급일 때 예외)
- 수업시간에 보건실을 이용하는 경우,
보건실 방문확인증을 받아 교과선생님께 제출하기
- 보건실에서 침상안정을 원하는 학생은
보건선생님의 판단 아래 담임선생님 또는 교과선생님께 허락을
받은 후 요양을 할 수 있습니다. (입실허락증 지참)
- 요양시간 1교시 이내
- 1시간이상 요양이 필요한 경우에는 담임선생님 및 보호와
상의 후 가정안정 또는 병원진료를 받습니다.



학교 응급관리 안내

※ 근거: 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호

▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는
보건실에서 일차적인 처치를 하고 보호자에게 연락하여
보호자가 학생과 동행하여 병원 진료를 받습니다.

▶ 움직이기 어렵거나 위급상황 발생 시에는
119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을
병원으로 신속히 후송합니다.

▶ 학교교육 활동 중에 사고를 입은 경우
학교안전공제회에 보상청구를 할 수 있습니다.



감염병으로 인한 등교중지

학교보건법 제 8조에 의거 학교의 장은 감염병에
감염되었거나, 감염이 의심되거나, 감염될 우려가 있는
학생 및 교직원에게 대하여 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
담임선생님께 연락 후 진료를 받도록 합니다.

병원진료 결과 등교중지가 필요한 감염병으로 확인 되면
병명과 감염여부, 등교중지 기간이 적힌 소견서(또는
진료확인서)를 발급받고 가정에서 요양합니다.

의사소견서(또는 진료확인서) 제출 시 출석으로 인정됨



3월24일 세계 결핵의 날

결핵은 공기로 감염되는 제3군 법정감염병으로 학생들은 교
실에서 장시간 함께 생활하기 때문에 결핵 환자가 한 명이
라도 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 줄어든 때
- 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. 2주이상 지속되는 기침 시에는 반드시 검사한다.

(출처:결핵관리협회, 질병관리본부)

성희롱·성폭력 예방교육

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 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현**해야 합니다.

1. 자신의 생각과 감정에 대한 의사표현을 분명히 하자.
2. 상대방의 생각과 감정을 존중하고 있는 그대로 수용하자.
3. 성적인 수치심을 느꼈을 때 당당하게 문제를 제기하자.
4. 성에 대해 이야기하는 것이 부끄러운 일이 아님을 알자.
5. 성에 대한 정확한 정보를 알자.
6. 성관련 문제가 생겼을 때 상담소 등 도움 받을 수 있는 기관이 있음을 알자.
7. 자신도 모르게 성폭력 가해자가 될 수 있으므로 말과 행동을 신중히 하자.
8. 음란물에 대한 비판적 사고력을 키우자.
9. 남녀 모두 존중 받아야 할 인격체임을 알자.
10. 주변에 피해자가 있을 때 도와줄 수 있는 방법을 알아두자.

성고충 상담창구 운영

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 **성고충 상담창구 (1층 보건실)** 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

학교 홈페이지 : 성희롱 성폭력 사이버 신고 센터
여성긴급전화 : 1366 **청소년 전화 : 1388**
학교 폭력관련 전화: 117

스스로 관리하는 미세먼지

☀ 일기예보처럼 미세먼지를 예보한다구요?

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

☀ 미세먼지 예보 사이트

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

미세먼지 노출로부터 건강을 보호하기 위해 다음 상황에 따라 학교 미세먼지를 관리합니다.

구분	예보* 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	0~30	31~80	81~150	151 이상
PM2.5 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	0~15	16~35	36~75	76 이상

- 하루 4회(오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시) 예보
- 미세먼지 실시간 농도가 건강에 위대한 수준으로 상승할 경우 주의보나 경보 발령
 - **주의보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
 - **경보:** 미세먼지 시간당 평균농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상

'좋음' 또는 '보통' 일 경우
(PM2.5 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이하)

- 실내 미세먼지 농도 실시간 확인-창문을 열어 자연 환기
- 창문을 닫고 공기정화장치 사용
- 외출 시 KF 마스크착용, 외출 후 손 씻기
- 실외 수업은 실내 수업으로 대체
- 물걸레로 교실 청소하기(먼지 쌓이지 않도록)

'나쁨' 또는 '매우 나쁨'일 경우
(PM2.5 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이하)

🌸 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?



장시간
실외활동 자제



외출시
황사마스크 착용



외출 후 손, 얼굴
깨끗이 씻기



충분한
수분섭취



과일, 채소 등
충분히 씻어 먹기



창문
닫기

우리 학교는 금연구역!



2015년부터 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배또한 과태료가 적용 됩니다.

심폐소생술, 자동심장충격기

☀ 우리학교 자동심장충격기 위치

- 본관 1층 중앙현관
- 응급상황에 대처하기 위한 심폐소생술과 자동심장 충격기 사용방법에 대해 알아봅니다.



<참고: 참여보건연구>