



보건소식

< 3월 보건소식지 >
발행일 : 2024. 3. 6.
발행처: 서울삼육중 보건실

📖 보건 주요 일정

- 3월 4일(월) : 감염병 및 미세먼지 피해 예방 교육
- 3월 4일(월) ~ 3월 8일(금) : 학생 건강조사 실시
- 3월 6일(수) ~ 3월 14일(금) : 학생성폭력예방교육 실시 (각 반에서 전문강사 수업으로 진행)

📖 건강 관련 기념일

- 3월 4일 세계 비만의 날
- 3월 두 번째 주 목요일 세계 콩팥의 날
- 3월 24일 결핵예방의 날

보건실 이용 안내

1. 보건실 위치 : 1층(교장실 옆)
2. 보건실 이용 대상 : 전교생
3. 보건실 요양 절차 : 보건실에서 침상 안정이 필요한 경우 보건선생님의 판단하에 담임선생님 혹은 교과 선생님께 허락을 받은 후 요양을 할 수 있습니다. (보건실 이용 확인증에 담임교사 혹은 교과교사 서명이 필요함) 단, 감염병 의심증상이 있거나 감염병 유행 상황에서는 보건실 침상안정이 제한될 수 있습니다.
4. 응급상황이 아닌 경우 쉬는 시간을 이용하고, 수업 시간에 보건실을 이용할 때는 수업시간 중 보건실 이용 확인증을 지참합니다. (교실퇴실시간과 교과 선생님의 확인 서명 필요)
5. 수업시간 중 보건실을 방문하여 15분 이상이 경과할 경우 질병결과 처리됩니다. (보건실 이용 확인증 담임선생님께 제출 필요)
6. 보건실은 응급처치와 일시 안정을 위한 공간이므로 1시간 이상의 안정 또는 잦은 증상 호소, 지속적인 관리가 필요한 질병의 경우 병·의원에서 전문적인 진료를 받도록 보호자에게 인계합니다.
7. 건강 상 문제가 있어 병원에 다니고 있거나 약물을 복용하고 있는 학생은 미리 알려주세요.
8. 부축이 필요한 경우가 아니라면 보건실은 혼자 오도록 하여 보건실이 붐비지 않도록 배려합니다.

학교 응급환자 관리 안내

(근거 : 응급의료에 관한 법률 시행규칙 제2조 제1호)

- ▶ 위급하지는 않지만 병원진료가 꼭 필요한 경우에는 보건실에서 일차적 처치를 하고 보호자에게 연락하여 보호자가 학생과 동행하여 병원진료를 받습니다.
- ▶ 위급한 응급상황 발생 시에는 보호자와 연락 후 교사가 학생과 동행하여 인근 병원으로 후송 조치하게 됩니다.
- ▶ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119구조대에 연락하며, 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

호흡기 감염병 예방수칙

01 예방접종

- 예방접종은 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법
- 예방접종 후 감염되더라도 중증도를 낮춰줌
- 감염병 유행시기 전 안내가 있을 때 적극적으로 예방접종 실시

02 적극적인 병원진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- 등교 전 호흡기 증상이 있는 경우 등교하지 말고 병원 방문
- 학교에서 호흡기 증상이 발생한 경우 선생님께 말씀드리기
- **호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!**

03 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

04 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기 후 비누로 손을 씻거나 손소독제로 손소독 실시
- 사용한 휴지는 주변에 방치하지 말고 휴지통에 바로 버리기



05 적극적으로 마스크 착용

- 호흡기 감염병 의심 증상이 있을 때는 마스크 착용하기
- 학교나 학원에 호흡기 감염병이 유행 중일 때도 마스크 착용
- 마스크는 얼굴에 잘 밀착되도록 착용하기
- 마스크 착용 전·후, 마스크 겉면을 만진 후에는 손씻기(손소독)

06 기타 방역 수칙

- 실내 소독 : 매일 1회 이상 소독제를 사용하여 실내 소독 실시
 - 책걸상, 교탁, 문손잡이, 전등이나 냉난방기 스위치 등
 - 소독액을 적신 수건으로 표면을 닦은 후 깨끗한 물수건으로 닦기
 - 식약처 인증 받은 소독티슈도 사용 가능
 - 실내 소독하는 동안 반드시 환기할 것
- 실내 환기 : 1일 3회 이상, 매회 10분 이상 실내 환기 실시
 - 출입문과 창문을 모두 열어 맞통풍이 되도록 할 것
- 등교할 때 개인 물병이나 물컵을 준비하여 친구와 공유하지 않기

[감염병 예방] 결핵 바로알기

매년 3월 24일은 결핵 예방의 날이자 세계 결핵의 날입니다. 1882년 3월 24일은 독일의 의사이자 세균학자인 로베르트 코흐 박사가 결핵의 원인인 결핵균을 발견한 날로, 이를 기념하기 위해 100주년인 1982년에 세계 결핵의 날이 지정되었습니다. 국내에서는 2011년부터 결핵 예방과 관리의 중요성을 널리 알리고 결핵에 대한 경각심을 고취하기 위해 3월 24일 결핵 예방의 날을 법정 기념일로 지정했습니다.

결핵이란?

호흡기를 통한 결핵균 감염으로 발생하는 감염병. 결핵균은 보통 활동성 결핵환자의 기침, 재채기, 또는 대화 등으로 배출되며, 공기를 통해 타인의 폐로 들어가 감염을 일으킨다.

결핵의 증상

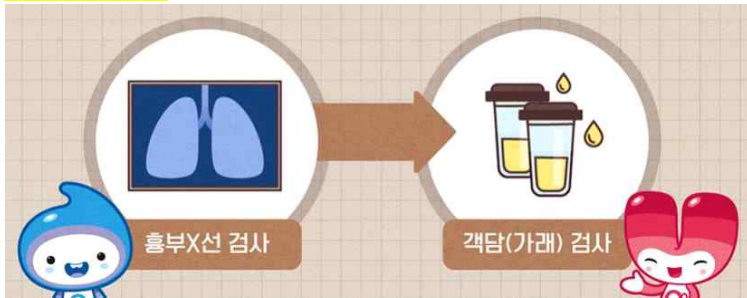


결핵을 의심할 수 있는 대표적인 증상들은 감기와 유사해서 감기로 오인되기 쉬워 진단이 늦어지는 경우가 많다. 따라서 **뚜렷한 원인 없이 2주 이상 기침이 지속되거나, 결핵 증상들이 발현된다면 결핵검진을 받아보는 것이 좋다.**

결핵 예방 수칙

- ① 기침 증상 2주 이상 지속, 체중감소 있다면 결핵 의심
- ② 기침이나 재채기할 때는 반드시 입과 코를 가리기
- ③ 기침한 후에는 비누로 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
- ④ 의심증상이 있다면 보건소 등 가까운 의료기관에서 결핵검사

결핵 검사



흉부 X선 검사를 촬영하여 결핵 의심소견이 발견될 경우 객담(가래)검사를 통해 최종 감염여부를 확인하여 결핵을 진단한다.

결핵 치료

결핵 치료는 결핵균을 제거할 수 있는 여러 항결핵제를 복용하는 것으로, **처방된 결핵약을 최소 6개월 동안 꾸준히 복용하는 것이 핵심.** 결핵약을 불규칙적으로 복용하거나 조기에 중단할 경우 다제내성결핵으로 이어지는 등 치료에 실패할 수 있으니 유의해야 한다.

(자료출처 : 질병관리청 [바로가기](#))

[건강생활습관] 건강체중 관리(비만예방)

아동·청소년 비만 예방을 위한 핵심

- 1 **건강한 식습관**
- 2 **규칙적인 신체활동**

성장기 건강체중 관리를 위해서는 무조건 적게 먹기 보다는 **골고루, 알맞게, 제때에** 먹어야 합니다. 지나친 칼로리 제한이나 특정 식품만 섭취하는 다이어트는 요요현상을 일으켜 체중 조절을 방해하며, 오히려 영양결핍, 저성장, 거식증이나 폭식증과 같은 섭식장애를 유발하기도 합니다.

나의 식습관 체크리스트

- 편식을 하는 편입니까?
- 아침을 잘 먹지 않습니까?
- 규칙적인 식사시간 이외, 특히 늦은 밤에 간식을 자주 먹습니까?
- 한번에 먹는 양이 많거나 조절하지 못하는 편입니까?
- 빠르게 먹는 편입니까?

만약 비만도 30% 이상인 **중등도 이상 비만**이라면, 체중 감량을 위한 식사 관리가 필요합니다.

하루에 250~500kcal 만큼의 섭취를 줄여서 **한 달에 1~2kg**의 체중감량을 목표로 **6개월 내에** 원래 체중의 10% 만큼을 줄이는 것이 바람직합니다.
단, 1회성이 아니라 **6~12개월에 걸쳐 꾸준히 노력**해야 합니다.

건강체중 관리를 위해서는 식습관뿐만 아니라 **신체활동량**을 늘려주세요! 5~17세 아동·청소년기에는 **중강도 이상**의 유산소 신체활동을 매일 한 시간 이상, **고강도** 신체활동은 **주 3일 이상 실천**해야 합니다.

매일 1시간씩

- 빨리 걷기
- 자전거 타기
- 배드민턴 연습

주 3일씩

- 달리기
- 줄넘기
- 인라인스케이팅
- 농구, 축구, 배드민턴 시합

운동을 위한 시간을 따로 내기 어렵다면?

일상생활에서 활동량을 늘려보세요!

- 걸어서 계단 오르기
- 걸어서 학교에 가거나 학원 가기
- TV, 스마트폰, 컴퓨터는 적당한 시간만 이용하기
- 가족, 친구와 함께 야외 활동하기

자신에게 맞는 운동습관을 만들어보세요!

- 스스로 힘과 속도를 조절할 수 있는 쉬운 운동하기
- 재미있는 운동하기
- 나의 장점(순발력, 지구력, 근력, 유연성 등)을 살릴 수 있는 운동하기

(자료출처 : 보건복지부, 한국건강증진개발원)

고농도 미세먼지 발생 시 행동요령

미세먼지가 발생하면
어떻게 대처해야 할까요?



1 방송 매체(TV, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여
기상상황을 확인하도록 해요.



2 '나쁨' 이상의 미세먼지 발생 시 창문을 닫고
실외 공기가 유입되는 것을 최소화해요.



3 외부활동 시 황사 마스크(식약처 인증)를 착용해요.



4 외부활동 후 양치질을 하고, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.



5 '나쁨' 미만으로 미세먼지가 농도가 내려갈 경우,
환기 및 실내 물청소를 해서 깨끗한 교실을 만들어요.



6 호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우,
신속히 보건실에 데리고 가요.

미세먼지 예보제(좋음~매우 나쁨으로 총 4단계 운영)

농도별 예보등급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)

예보내용				
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
내용 PM ₁₀	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
PM _{2.5}	0 ~ 15	16 ~ 50	51 ~ 100	101 이상

'행동요령 손쉽게 확인하기'

교육부 "안전한 학교생활" 모바일 앱에서
황사·미세먼지 행동요령 확인하기

안드로이드폰 계열 : 구글 스토어 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치
아이폰 계열 : App Store 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치

확인방법

에어코리아홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)
모바일 앱(우리동네 대기질)

건강한 학교생활을 위해 우리 모두 미세먼지를 슬기롭게 대처합시다.