



# 4월 보건소식

발행인 :교장 김명희

주관 :교감 김영복

미원초 보건실

12465 가평군 설악면 신천중앙로 120-11 ☎ 교무실 584-7708, 행정실 584-2953, 보건실: 070-4347-5866

## ■ 보건실 이용 안내

1. 보건실 이전 : **본관 1층 (과학실 옆)**  
※보건실 이용 시 편리한 접근성을 고려함.
2. 보건실 이용대상 : 전교생
3. 보건실에서 하는 일
  - 건강관련상담, 응급처치, 외상 등의 처치
  - 영양호자 건강관리, 보건교육 등
  - 성고충 상담 창구 운영
4. 보건실 이용 수칙
  - 1) 위급한 경우 외에는 **가급적 쉬는 시간, 점심시간에** 보건실을 방문해주세요.
  - 2) 도움이 필요한 경우 외에는 **가급적 혼자** 보건실에 오세요
  - 3) 안정을 취하는 친구 및 아픈 친구들을 위해 **조용히** **노크**하고 들어오세요.
  - 4) 건강상 문제가 있어 **병원 진료를 하거나 약물 복용 중인 학생**은 반드시 보건선생님께 이야기 해 주세요.
  - 5) 보건실에서는 조용히 하고, 아픈 부위와 증상에 대하여 자세히 이야기 합니다.
  - 6) 학생의 상담 후 상태에 따라 영양, 투약등의 처방은 보건교사의 판단에 따라 상이할 수 있습니다.
5. **보건실 요양절차 :**  
보건실에서 침상안정을 원하는 학생은 보건 선생님의 판단 아래 **담임선생님과 교과선생님께 허락을 받은 후** 요양을 할 수 있습니다.
  - 보건실에서의 요양시간은 **1시간 이내**가 원칙
  - 부득이한 경우 2시간 연장 가능하나 **가급적** 학부모와 연락하여 가정안정 또는 병원진료를 받도록 합니다.
  - 감염병이 의심되는 경우에는 학부모와 연락하여 즉시 귀가하도록 하며, 일시적 관찰실에 대기합니다.

## ■ 코로나19 정리하여 보기

### 1 코로나19의 특성

- **증상**
- 발열, 권태감, 기침, 호흡곤란 및 폐렴, 급성호흡곤란 증후군 등이며 대부분 경증이지만 **기저질환이 있는 경우에는 중증으로** 진행할 가능성이 높음
- 그 외 인후통, 두통, 가래, 객혈과 오심, 설사도 나타남

### • 전파 방법

- (**비말전파**) 코로나19는 감염된 사람이 기침, 재채기 시 발생한 비말(침방울)이 다른 사람의 호흡기로 들어가 바이러스가 점막을 통해 침투하여 감염됨
- (**접촉전파**) 감염된 사람의 비말이 물건이나 표면 등에 묻은 경우, 다른 사람이 물건을 손으로 만진 후 눈, 코, 입 등을 만져서 감염

### • 전파 특성

- 증상이 경미한 발생 초기부터 전파가 일어나고,
- 닫힌 공간 내에서 밀접한 접촉이 이뤄지는 경우 확산의 규모가 커짐
- ※ 출처: 「코로나바이러스감염증-19」 예방을 위한 사업장 집중관리 지침 (2020.3.12.)

### 2 코로나19 사례정의

- **확진환자** : 임상양상에 관계없이 진단을 위한 검사기준에 따라 감염병 병원체 감염이 확인된 자
- **의사환자** : 확진환자의 증상발생 기간 중 **확진환자와 접촉한 후 14일 이내**에 발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)이 나타난 자
- **조사대상 유증상자**
  - ① 의사의 소견에 따라 원인미상폐렴 등 코로나19가 의심되는 자
  - ② **중국(홍콩, 마카오 포함) 등 코로나19 지역 전파가 있는 국가를 방문한 후 14일 이내**에 발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)이 나타난 자
  - ③ **코로나19 국내 집단발생과 역학적 연관성이 있으며, 14일 이내** 발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)이 나타난 자

### 3 유증상자 행동수칙

- ① **등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제**합니다.
- ② **집에서 충분히 휴식**을 취하시고 **3~4일간 경과를 관찰**합니다.
- ③ 가족 및 동거인을 위한 **개인위생 수칙 준수** 및 거리두기를 실천합니다.
- ④ **37.5도 이상 고열이 지속되거나 증상이 호전되지 않으면** - 콜센터(☎1339, ☎02+120), 보건소로 문의하거나 - 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받습니다.
- ⑤ 의료기관 방문 시 **자가 차량을 이용하고 마스크 착용**합니다.
- ⑥ 진료 의료진에게 **해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부**를 알립니다.

**4 올바른 마스크 착용법**

- ① 마스크를 착용하기 전 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- ② 마스크로 입,코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- ③ 마스크안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- ④ 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요.
- ⑤ 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요.

2020.2.27. 

### 접이형 제품 착용법



- 1 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
- 2 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
- 3 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요
- 4 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 5 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

출처 : 식품의약품안전처 보건용 마스크 올바른 사용법 3/4

2020.2.27. 

### 컵형 제품 착용법



- 1 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
- 2 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
- 3 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
- 4 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다
- 5 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 6 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

출처 : 식품의약품안전처 보건용 마스크 올바른 사용법 4/4

※ 자료출처 : 질병관리본부

**5 면역을 높이는 생활수칙**

**① 충분한 수면을 취한다.**

하루 평균 8시간 정도 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 들이며 저녁 11시부터 새벽 3시까지는 깊은 잠을 꼭 자야 한다.



**② 손을 잘 씻는다.**

면역력 감소의 직접적 원인인 위생관리를 철저히 한다. 손만 제대로 씻어도 감염 질환을 어느 정도 예방할 수 있다.

**③ 스트레스를 다스린다.**

스트레스를 줄이고 면역력을 높이기 위해 억지로라도 자주 웃고 긍정적으로 생각한다.

**④ 햇볕을 가까이한다.**

햇볕은 우리 몸에서 비타민D를 합성시켜 면역력을 증가시킨다.

**⑤ 가벼운 운동과 스트레칭을 한다.**

스트레칭은 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 가벼운 운동은 깊은 호흡과 긴장이완을 통해 혈액순환을 원활하게 한다.



**⑥ 면역력 강화에 도움 되는 식품을 먹는다.**

※ 자료출처 : 웰스조선

**6 코로나19예방 학생 행동 수칙**

『코로나19 확산에 따라 학생과 교직원의 건강하고 안전한 학교 생활을 위해 다음과 같이 행동수칙을 안내합니다. 너와 나, 모두를 위해 꼭 실천해 주세요.』

- ① 등교 전 가정에서 건강상태를 꼭 확인해 주세요!
- ※ 발열, 기침 등 호흡기 질환이 있을 경우 등교하지 말고 가정에서 자율격리를 해 주세요
- ② 쉬는 시간에는 꼭 창문을 열고 환기를 해주세요!
- ③ 흐르는 물에 비누로 손을 자주 씻고 더러운 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마세요!
- ④ 기침이나 재채기를 할 때는 옷소매로 입과 코를 꼭 가려주세요!
- ⑤ 하교 후에는 사람이 많이 모이는 장소는 피해주세요!  
- 학생 행동수칙 5가지를 꼭 지켜서 코로나19를 예방합시다!

※자료출처: 경기교육지원청

2019.10.12. 

### 모두 올바른 손씻기 6단계로 쿠석쿠석깨끗한 손씻기를 실천해요!

올바른 손씻기 6단계



- 1 손바닥: 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 2 손등: 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 3 손가락 사이: 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
- 4 두 손 모아: 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
- 5 엄지 손가락: 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요
- 6 손등 밑: 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 하세요

6/8