



## 9월 백산 보건소식지

<http://school.jbedu.kr/backsan>

담당부서 : 보건부

연락처 : 4280-5455

### 양성평등 주간 (9월1일~9월7일)

개인의 존엄과 인권의 존중을 바탕으로 성차별적 인식과 관행을 없애고 모든 영역에서 평등한 책임과 권리를 공유함으로써 실질적인 양성평등사회를 이루기 위해 제정되었고 교유기본법 제17조의2(양성평등의식의 증진) 및 양성평등기본법 제38조에 따라 매년 9월1일~9월7일을 양성평등주간으로 운영합니다.

#### 양성평등 실천

[ 능담처럼, 별생각없이, 남들 다 하니까 문제없다고요? 어떤 언어는 행동의 한계를 만듭니다. ]

1. 외모 평가 자체가 상대방을 존중하지 않는 무례한 태도임을 생각하기
2. 외모에 대한 칭찬 또한 타인을 평가하는 행위임을 잊지 않기
3. 개인의 개성을 존중하기

[ 성별에 따른 편견을 없애고 나답게 사는 일, 남성에게도 성평등이 필요한 이유입니다. ]

1. 사회가 강요하는 성역할 고정관념과 다른 자신의 모습 토론해보기
2. 자신이 갖고 있던 성역할 고정관념 생각해보기
3. 젠더박스에서 벗어날 수 있는 방법 찾아보기

#### 양성평등한 명절 만들기

이번 추석에는 우리 아이들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 보여주세요. 이를 통해 앞으로 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



### 약물오남용 예방

약물오용이란 의학적 목적이지만 의사의 처방에 따르지 않고 잘못 사용하는 경우로 다른 사람이 처방받는 약을 임의로 사용하는 것을 말합니다. 특히 청소년기는 학업 스트레스 또래 압력, 가정불화로 인한 불안과 긴장등으로 인해 약물 오남용이 자연령화, 다양화되고 있어 건강문제 뿐만 아니라 사회문제로 대두되고 있습니다.

### 1. 약물 오남용의 문제점

약물을 잘못하용하면 약의 효과가 떨어질 뿐 아니라 약에 대한 내성이나 의존성이 생길 수 있고, 간, 위, 신장 등 신체의 이상증상과 불안, 졸림, 현기증 및 판단력 장애등의 정신적인 문제가 발생할 수 있습니다.

### 2. 약물 오남용의 영향요인

약물 남용으로 도덕성 결여나 결단력 부족으로 인한 것이 아니라 약물 사용을 강하게 충동하는 뇌의 변화에 의한 것으로 약물에 의한 의존성과 중독을 일으킵니다.

### 3. 약물 오남용 예방 및 대처법

- ◇ 의사나 약사의 처방에 따라 정해진 용법을 지켜 복용한다.
- ◇ 증상이 같다고 다른 사람을 위해 조제된 약을 복용하지 않는다.
- ◇ 약물에 대한 유혹을 받았을 때는 불필요한 변명을 하기 보다는 확실하게 싫어라고 거절한다.
- ◇ 약물 부작용을 알고 처음부터 시작하지 않는다.
- ◇ 약물 남용으로 문제가 발생하면 부모님이나 선생님께 알리고 반드시 전문적인 상담과 치료를 통해 피해를 최소화 한다.

## 9월9일 귀의 날

대한 이비인후과학회에서 숫자 ‘구(9)’와 ‘귀’의 발음이 비슷하여 귀의 모양과 비슷한 숫자인 ‘9’를 선택하여 매년 9월9일을 귀건강을 지키는 날로 정했다고 합니다. 최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 소음성 난청이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 예방이 필수입니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 피해요
2. 귀지를 함부로 파지 않아요
3. 귀에 염증이 생기지 않게 해요.-물놀이, 환절기 감기 등의 합병증으로 생기는 중이염 주의
4. 60-60 법칙 지키기-음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만!
5. 귀 지압하기 - 귀눌리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루10분 시행.

