



가 정 통 신 문

9월 보건소식지

존중과 협력으로
참 삶의 지혜를
가꾸는 변암교육

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근 각종 생활 소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청은 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.



😊 건강한 귀를 위한 생활 수칙 😊

귀는 청력과 직결된 중요한 기관입니다. 가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주위가 필요합니다.

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.

4. "60-60법칙" 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장되고 있습니다.

5. 그 외 갑작스런 기압의 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

면역력을 키우는 생활습관

우리 몸을 지키는 군대 역할을 하는 면역력이 약해지면 여러 감염성 질병뿐만 아니라 우리 몸의 이상세포를 찾아서 죽이지 못합니다. 충분한 수면과 운동 그리고 건강 식품으로 면역력을 키워요!

1. 충분한 숙면

깜깜한 밤에 숙면을 하면 우리 뇌에서 멜라토닌이

다량 분비되어 자는 동안 여러 면역세포에 작용하여 면역기능을 활성화 시킵니다. 그런데 멜라토닌은 망막에 빛이 비추지면 분비되지 않으므로 밤에는 완전히 불을 끈 상태로 잠을 자는 것이 좋습니다. 핸드폰 화면에서 나오는 불빛만으로도 멜라토닌의 분비가 적어진다고 합니다.

2. 적절한 운동

운동은 다양한 면역세포를 활성화 시킵니다. 숨이 찰 정도의 중등도 강도의 유산소 운동은 염증 유발물질을 줄이고 면역기능을 강화시켜 줍니다. 가을 햇살을 받으며 걷기 운동을 할 때 스트레스가 경감되고 비타민 D 생성을 증가 하여 면역기능이 좋아진답니다.

3. 몸에 좋은 건강식품

견과류나 색이 진한 채소들 그리고 생선류에 들어있는 필수지방산이나 각종 비타민들은 면역력을 키워주고 조절해줍니다.



가을철 발열성 질환 예방

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

가을철 발열성질환 감염예방 요령

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겹옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
4. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.