

학부모님, 안녕하세요? 선선한 바람이 부는 가을이 다가오고 있습니다. 계절이 바뀌는 환절기에는 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. 규칙적인 운동, 균형잡힌 식습관을 통해 유아들과 각 가정 구성원들이 면역력을 길러 건강한 생활을 할 수 있길 바랍니다.

## 9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 ‘구(9)’와 ‘귀’의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 ‘9’를 선택하여 매년 9월 9일을 ‘귀 건강을 지키는 날’로 정했다고 합니다.



최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방**이 필수입니다.

### 건강한 귀를 위한 생활수칙

#### ● 큰 소음은 피해요

이어폰으로 음악을 오랜시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 행동

#### ● 귀지를 함부로 파지 않아요

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동

#### ● 귀에 염증이 생기지 않게 해요.

물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 등에 주의합니다.

#### ● 60-60법칙 지키기

음악을 들을 때 최대 음량의 60%이하로 하루 60분 듣기

#### ● 귀 지압하기

귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 잡기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도하면 좋아요

**소음성 난청 예방법**

 <b>음량 제한</b> <small>(100% 이하로)</small>	 <b>소음 상황 시</b> <small>이어폰 과사용 주의</small>	 <b>일회용 이어폰</b> <small>사용 자제</small>	 <b>1시간 마다</b> <small>10분 휴식</small>
---	---	--	--

**중이염 예방법**

 <b>개인 위생 관리</b>	 <b>유아 주변에서 금연</b>	 <b>충분한 수분 섭취</b>	 <b>독감 예방 접종</b>
---------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

## 가을철 감염병 예방 및 관리

### 가을철 감염병의 종류

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기 유충이 사람을 물어 물린상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 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 감염병 예방관리 요령

**감염병 예방 및 관리수칙**

 <b>피부노출 최소화</b>	 <b>풀밭 위 돛자리 사용</b>	 <b>외출 후 귀가하는 즉시 목욕 및 세탁하기</b>
 <b>기피제 사용</b>	 <b>쥐의 배설물과 접촉 피하기</b>	 <b>증상 의심 및 발현 시 즉시 의료기관 방문 및 진료</b>

- 산과 들에서는 긴 옷을 입어요.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않아요.
- 야외에서 집에 돌아오면 **샤워나 목욕**을 하고 겂옷, 속옷, 양말 등을 **세탁**해요.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 경우에는 반드시 **의료기관이나 보건소**를 방문하여 진료를 받아요.

## 건강한 추석 연휴



### 벌집 조심

여름철부터 가을까지 기온상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기!

- 말벌이 달려들 때는 **자세를 낮추고** 팔을 휘젓지 말고 **움직임을 작게** 하고 재빨리 그 장소를 **빠져** 나간다.



1. 벌집 발견 시 손대지 말고 **119에 연락**.

2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드로 긁어서 **침을 제거**.



3. 상처를 깨끗이하고 **냉찜질**을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.



4. **호흡곤란, 발열** 등의 증상 나타날 때는 **119 신고**하거나 신속히 **병원**으로 이동.



### 식중독 예방

- 추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나, 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 높다.



식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물 티슈로 닦기



마실 물은 집에서 미리 준비



햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등은 온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관



### 양성평등한 명절 만들기

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



## 환절기 건강관리

무더웠던 날씨가 갑작스럽게 쌀쌀해지는 환절기, 우리의 몸은 이를 빠르게 적응하지 못해 면역력이 약해지고 감기를 비롯한 다양한 질병에 노출되기 쉽습니다. 또한 가을은 여름보다 미세먼지 농도 역시 높아지기 때문에 각별히 건강관리가 필요합니다.



충분한 수면



규칙적인 운동



충분한 수분 섭취



제철 음식 섭취

2023. 9. 1.

봉서유치원장