



9월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

더웠던 여름이 지나고, 일교차가 심한 환절기가 다가옵니다. 이 시기는 더운 여름을 견뎌내면서 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 건강에 빨간불이 켜지는 요즘, 건강관리에 더욱 신경 써야겠습니다.

◆ 건강한 2학기 보내기

<p>잠을 충분히 자기</p> 	<p>옷은 따뜻하게</p> 	<p>외출 후 양치질 꼭하기</p> 	<p>사람이 많은 장소에 가지 않기</p> 
<p>물 많이 마시기</p> 	<p>손발 비누로 깨끗이 씻기</p> 	<p>충분한 영양섭취</p> 	<p>독감예방접종</p> 

- 질병관리본부(KDC), 개학철을 맞아 유치원, 초·중·고 학생들 예방접종 당부-

◇ 예방접종도우미 사이트 및 스마트폰 앱에서 자녀 예방접종 기록 확인 필요

◇ 만 12세 이하 어린이 대상 홍역, 자궁경부암 백신 등 15종 무료접종 시행 중

◇ 건강한 단체생활을 위해 손 씻기, 기침예절 등 감염병예방수칙 준수 당부

출처: 질병관리본부

◆ 감염병 예방수칙

1. 유행성각결막염

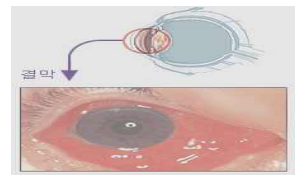
- 아데노바이러스에 의해 발생
- 감염된 사람과의 접촉이나 수건, 수영장 등의 공공장소를 통해 전염
- 증상 : 충혈, 통증, 눈물, 눈곱

2. 급성출혈성결막염

- 일명 '아폴로눈병'으로 불리는 질환
- 증상 : 이물감과 통증, 붓고, 눈곱이 달라붙어 눈을 뜨기 힘들



<유행성 각결막염>



<출혈성결막염>

3. 눈병 예방법



- ① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻는다.
- ② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않는다.
- ③ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의의 진료를 받는다.
(전염성 결막염 유무 파악)
- ④ 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염을 막기 위하여 학교, 학원은 전염력이 없어질 때까지 등교중지 한다.
(완치 등교 시 의사소견서 제출하면 출석처리)

◆ 가을철 유행 감염병 예방

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~12월
렙토스 피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월~11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~11월

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- ▶ 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다.
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
- ▶ 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
- ▶ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

◆ 전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 '금연치료제'다? ① 그렇다 ② 그렇지 않다

- 금연치료제로서의 안전성, 효과성이 입증된 바가 없다.
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다.
- 전자담배는 흡연량 확인이 불가능하므로 단시간에 과다 사용할 가능성이 높다.
- 금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다.

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

	<p>국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아세트알데히드(발암물질) 용도: 소독제, 염료, 폭 발물, 향수, 풍미제, 착향료 등 • 포름알데히드(발암물질) 용도: 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등
--	---

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

- 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정
- 국민건강증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과
- 청소년의 전자담배 사용도 불법
<출처: 금연길라잡이>

◆ 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

- 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않습니다.

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.

4. "60-60법칙" 지키기

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



5. 귀 지압하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

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

◆ 성희롱 예방

1. 성희롱이란?

☞ 신체적, 언어적, 시각적 성희롱으로 나눌 수 있습니다. 신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지는 행동, 그리고 상대방의 몸에 대해 놀리는 등 수치심을 주거나, 다른 사람에게 음란물 등 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진 등을 보여주는 것 모두 성희롱에 해당될 수 있습니다.

<성인권 행동지침> 약속해요.



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

2017. 08. 31.

부귀중학교장

