



교 훈  
자율(自律)  
창의(創意)  
배려(配慮)

# 보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교  
( 보 건 부 )

□ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎ (063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

## 9월 9일 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과 학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다.

### □ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

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

#### ● 큰 소음은 피해요.

이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간씩 게임을 하거나 큰 소리로 떠드는 행동은 피하도록 합니다.

#### ● 귀지를 함부로 파지 않아요.

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동입니다.

#### ● 귀에 염증이 생기지 않게 해요.


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

#### ● 60-60 법칙 지키기


음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 들도록 노력합시다.

#### ● 귀 지압하기

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




### 귀 건강 관리법




**가능한 귀에 손을 대지 않기**

귀지는 외이도 땀샘에서 분비되는 물질이 공기 중 먼지나 각질 등과 섞여 만들어지는 것으로 귀 속에 외이도로 들어오는 이물질의 출입을 막아주는 보호막 역할을 합니다.



**이어폰 대신 헤드폰 사용하기**

최대 음량의 60% 이하로 하루에 60분 미만으로 이용하기  
난청의 가장 큰 원인이 바로 이어폰입니다.



**귀에 좋은 견과류(호두, 잣, 해조류(미역) 등 식품 섭취하기**

또한 식습관을 싱겁게, 달지 않게, 기름진 음식은 적게 먹는 습관으로 귀 건강을 지켜주세요

## 알레르기 비염

### Why? (왜 관리해야 하나요?)

- 코는 항상 막혀 있고, 가장 심하게는 누웠을 때 막혀요. 재채기, 콧물 과다는 아침에 깨어나서 수 시간 동안 지속되기도 해요.
- 코로 숨쉬기가 어려워 입으로 숨을 쉬니, 얼굴이 위아래로 길쭉하게 자라기 쉽고 치아 부정교합이 생기기도 해요.
- 비점막의 부종으로 냄새가 후각 수용체에 도달할 수 없기 때문에 입맛 또는 냄새 맡는 능력이 감소 될 수 있어요.
- 성장이 집중력 장애와 학습장애의 원인이 될 수도 있어요.

### What? 알레르기 비염이 뭐예요?

- 코 점막이 **특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬 등)**에 대해 **과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)**을 나타내는 것입니다.



콧물



재채기



코 가려움



코 막힘

- 연속적으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기하거나, 코 가려움, 코 막힘 등이 특징적입니다.

### How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요!>

#### ● 차단하자!

- 외출 시 마스크를 착용한다.



#### ● 청소하자, 청결하자!

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소하고 세탁한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.



#### ● 코 세척도 도움이 됩니다.

- 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
- 고개를 한쪽으로 45도 정도로 기울여주고 입을 살짝 벌리며 아~ 소리를 낸다.
- 미지근한 온도의 생리식염수(약국에서 1리터를 구매 후, 보존제가 안 들어가 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코 속으로 넣어준다.
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



<출처: 질병관리청, 다음 통합검색>

## 가을철 열성 감염병

2018.10.11



### 진드기 매개감염병

#### 쯔쯔가무시증

쯔쯔가무시균에 감염된  
털진드기 유충에 물려 발생

##### 주요증상

고열, 오한, 근육통,  
복통, 인후염, 가피, 발진 등

#### 중증열성혈소판감소증후군 (SFTS)

SFTS 바이러스에 감염된  
참진드기에 물려 발생

##### 주요증상

고열과 구토, 설사,  
복통, 메스꺼움 등

2018.10.11



### 설치류 매개감염병

#### 렙토스피라증

병원성 렙토스피라균에 감염된 동물  
(쥐 등의 설치류, 소·돼지·개 등의 가축)의  
소변 등에 노출되어 발생

##### 주요증상

고열, 근육통, 두통, 설사,  
발진, 결막충혈 등

#### 신증후군출혈열

한탄/서울바이러스에 감염된  
설치류의 분변, 오줌, 타액 등으로  
배출된 바이러스가  
호흡기를 통해 전파되어 발생

##### 주요증상

발열, 오한, 근육통, 두통,  
출혈소견, 소변량 감소 등

## 진드기 매개감염병 예방수칙



작업복과 일상복 구분하여 입기



야외활동 및 농작업 시  
진드기에 노출을 최소화  
할 수 있는 복장 착용



진드기 기피제 사용이  
도움이 될 수 있음



풀밭 위에 옷을 벗어두거나  
놓지 않고, 풀밭에서 웅변 보지 않기



땀자리를 펴서 앉고,  
사용한 돗자리는  
세척하여 햇볕에 말리기



몸 전체에 진드기가 붙어 있는지  
꼼꼼히 확인하기

## 디지털 성범죄 예방

### 디지털 성범죄



불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·소지·시청 등  
사이버 공간에서 일어나는 성폭력

SNS·오픈채팅방·만남어플 등 온라인상에서 친밀해진  
상태에서 신상정보, 신체 사진 등을 요구, 이후 태도를  
바꾸어 신상정보·사진 유포 및 게시 등 협박하여 추가로 범행

불법합성물  
제작·배포

아동·청소년 성착취물  
제작·소지·유포

불법촬영물  
소지·시청

동의없이 사진·동영상  
촬영하거나 유포

성폭력처벌법이나  
청소년성보호법으로  
처벌

화장실 등에 의심스러운 물건이 보이거나  
불법촬영이 의심될 때, 유포 협박을 받을 때  
즉시 **112 신고**하세요!

<< 이렇게 행동하기!!>>



만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때

☞ 만남 거절하고 대화 중단하기

랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때

☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영  
합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때

☞ 즉시 112 신고하기

불법촬영이 의심될 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기

몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때

☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기

지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때

☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적 문자  
영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때

☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기

성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때

☞ 대화 중단·신고하기

SNS에서 성적인 영상을 봤을 때

☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기

몸 사진전송을 요구받았을 때

☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기