



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

기승을 부리던 폭염 속 여름방학이 끝났지만, 아직도 무더위와 높은 습도로 면역력이 저하되어 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. **감염병은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70%이상 예방**할 수 있습니다. **외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고 고른 영양섭취와 충분한 휴식, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.**



9월 9일은 귀의 날



9월 9일 '귀의 날'을 맞이하여 귀 건강 관리법을 소개하고자 합니다.

귀는 소리를 듣거나 분별하는 청각기능뿐만 아니라 균형을 유지하

9월 9일 귀의 날는데 필요한 평형감각을 담당하는 중요한 기관입니다. 하지만 최근 스마트폰을 이용한 음악 듣기의 보편화로 10대~20대의 난청 발생률이 높아지고 있습니다. 여름철 물놀이 후 제대로 관리하지 못한 탓에 각종 귀 질환으로 고생하는 환자들이 늘고 있습니다. 귀는 손이나 발처럼 몸의 각 부분과 밀접하게 연관되어 있으므로 귀에 이상이 생기면 몸 전체에 안 좋은 영향을 미칠 수 있기 때문에 건강한 귀 관리법을 알고 실천하는 것이 중요합니다.

▶ 귀지는 한 달에 한번 정도 제거, 습관적 귀지 파기는 NO!



가능한 귀에 손을 대지 않는 것이 귀 건강을 지키는 최상의 예방법입니다. 습관적으로 귀지를 파는 것은 귓속 피부에 상처를 내 세균 증식과 염증을 일으킬 수 있습니다. 귀지는 외이도로 들어오는 이물질의 출입을 막아주는 보호막 역할을 합니다. 또한 우리 몸의 자정 작용에 의해 자연스럽게 귀 밖으로 밀려나오기 때문에 굳이 제거해주지 않아도 빠져 나와 없어집니다.

▶ 이어폰 대신 헤드폰 사용 권장, 이어폰 볼륨을 50데시벨(dB) 이하로!

지속적인 소음에 노출되면 소음성 난청 등과 같은 질환이 발생할 수 있습니다. 난청을 예방하기 위해서는 이어폰 볼륨을 50데시벨 이하로 조절해 듣고, 이어폰 보다는 헤드폰 사용을 권장하며, 지하철과 같이 시끄러운 곳에서는 음악청취를 자제하는 것이 좋습니다.

▶ 코를 힘껏 풀게 되면 귀의 건강에 악영향!

코를 힘껏 풀게 되면 너무 센 압력으로 인하여 고막이 파열이 된다거나 중이염을 일으킬 가능성도 매우 높다고 합니다. 콧물이 흐른다면 너무 세게 풀지 말고 티슈로 살짝 닦아 내는 것이 좋습니다.



▶ 감자, 돼지고기, 시금치 등 '귀보신' 음식으로 청력 지키기!



귀에 좋은 음식을 챙겨 먹으면 생활 속에서 간편하게 귀 건강을 챙길 수 있습니다. 세포 재생과 분열에 도움을 주고 달팽이관을 보호하는 아연 성분이 많이 들어간 해조류와 견과류가 있습니다. 이는 청각세포가 손상되어 발생하는 난청 예방에 좋습니다. 귓속 신경을 안정시켜주는 효과가 있는 비타민B1은 감자와 돼지고기에 많이 함유되어 있습니다. 당근, 브로콜리, 시금치 등 녹황색 채소에는 세로토닌을 합성하는데 사용되는 엷산이 풍부하여 스트레스에 민감한 기관인 귀에 효과적입니다.

<출처: 헬스데이뉴스, 참여보건, 사진출처: 보라매매거진, 나무위키, 벨톤보청기광명난청센터블로그>

유행성 눈병 예방

유행성각결막염	급성출혈성결막염
아데노바이러스에 의한 발생하는 눈병 대개 3~4주간 지속	일명 아폴로 눈병 엔테로바이러스 70형, 콕사키바이러스 A24형, 아데노바이러스 등에 의한 바이러스성 결막염

유행성 눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다.

▶ 증상



충혈



발적 및 동통



눈물, 눈곱 등 이물감



종창(염증)

▶ 유행성 눈병 감염 예방 3계명



손씻기의 습관화
흐르는 물에 비누로
손을 자주 씻기



접촉하지 않기
손으로 얼굴,
눈을 만지지
않기



소지품 공유하지
않기
수건이나 개인
소지품을 다른
사람과 함께
사용하지 않기

▶ 유행성 눈병 환자행동수칙



안과 진료 받기
2차 감염이나 기타
합병증 예방을
위해 안과
전문의의 진료
받기



눈 만지지
않기
눈에 부종,
충혈, 이물감이
있을 시 눈을
만지지 않기



사람이 많은 장소
피하기
전염기간동안
사람이 많이
모이는 장소는
피하기



손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손등

손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요.



손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요.



두 손 모아

손가락을 마주잡고
문질러 주세요.



엄지손가락

엄지손가락을 다른
편 손바닥으로
돌려주면서
문질러 주세요.



손톱 밑

손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문질러 손톱 밑을
깨끗하게 하세요.

<출처: 질병관리본부>

추석 명절 건강관리

9월 12일 ~ 9월 15일은 즐거운 추석연휴입니다. 야외에 나가는 경우 가을철에 주로 들쥐 및 진드기에 의해 전파되는 유행성 출혈열, 렙토스피라증, 쯤쯤가무시병 등을 조심하며, 다음의 사항에도 유의하세요.

		
식중독 예방	화상 주의	과식하지 않기
		
벌 조심	멀미 예방	들쥐, 진드기 조심

성묘 갈 때 주의할 점

1. 벌집 조심

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

- 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119연락
- 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거 후 냉찜질 30분 정도 해주면 통증은 어느 정도 가라앉습니다.

- 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원으로 이송합니다.

2. 뱀 조심

독뱀에 물렸을 때는 먼저 환자를 안심시키고

- 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 위치시킨다.
- 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준 후
- 빨리 병원으로 옮긴다.

(민간요법 하지 말고, 가능한 빨리 의료기관으로 이송)

3. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의 위험이 높습니다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 식사하며, 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

추석연휴 응급상황 발생 시 병원 안내 및 응급 상담은
국번 없이 '119'(기존1339가 119로 통합됨)

2019. 08. 30.

부귀중학교장

