



9월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2024.9.11.

발행인

치문초등학교장

편집인

보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

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 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방**이 필수입니다.

건강한 귀를 위한 생활수칙

• 큰 소음은 피해요

이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇시간 켜 게임을 하거나 큰 소리로 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 땐 최대 음량의 60%이하로 하루 60분만 들어요.

• 귀 지압하기

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

소음성 난청 예방법

음량 제한 (85dB 이하)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	일회용 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식

중이염 예방법

개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9-11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 중류	감염경로	증상
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통
렙토 스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 근육통, 두통, 눈의 충혈
쭈쭈 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진

가을철 감염병 예방하기

- 산과 들에서는 긴 옷 입기
- 잔디 위에는 돛자리를 깔고 앉고, 옷 말리지 않기
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
- 야외 활동 후 갑자기 고열이 있으면 반드시 의료기관에 방문하여 진료 받기

청소년 비만 예방

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로 진단되고 있습니다. 비만 아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상체중 아동은 비만 예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는 게 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.
- 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
- 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4~5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력해요.

☑ 나의 식습관은 건강한지 점검해 봅시다.

건강한 식습관

- 아침은 꼭 먹는다.
- 밥, 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹는다.
- 즐거운 마음으로 여유있게 식사한다.
- 식사량은 적절히 조절하여 먹는다.
- 15분 이상 식사 시간을 가진다.

건강하지 못한 식습관

- 저녁 식사 후 간식을 먹는다.
- 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.
- 사탕, 초콜릿 등 단 음식을 즐겨 먹는다.
- 매일 밥을 먹은 후 군것질을 한다.
- 즉석식품을 즐겨 먹는다.

마약류 범죄 피해 예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!
부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!
부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!
부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

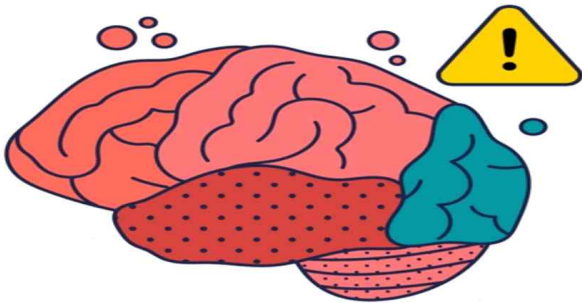
4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!
부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #호조 #설사 등



중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도
단기간에 뇌의 손상정도가 심각!



자녀가 마약에 노출 될 수 있는 상황은?



1 해외여행 시 주의!

우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도
국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다!



2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!

처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도
법적 처벌 대상이 될 수 있습니다!



3 가족이 처방받은 약 등 주의!

다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

경계 존중 교육

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. **경계는 내가 정하는 것입니다.**
상대방의 경계를 존중하려면 다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

* 1단계: 묻기

"나랑 악수할래?" "나랑 손잡을래?" "들어가도 될까?"

* 2단계: 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할때까지 기다립니다. 대답이 확실치 않으면 싫다는 뜻입니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요!!

* 3단계: 존중/수용하기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 각자 다른 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

추석 연휴 생활 방역 수칙

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

수입성 식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기

식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병

- 해외여행 전 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제를 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

※ 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

