



9월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일	2022.9.6.
발행인	치문초등학교장
편집인	보건교사

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

아침, 저녁으로 불어오는 시원한 바람이 가을을 느끼게 하는 9월입니다. 사랑하는 가족과 함께 온정이 넘치는 추석 명절을 보내시기 바랍니다. 또한, 코로나19 감염 예방과 건강관리를 위하여 손 씻기, 마스크 착용, 의심 증상 있을 시 병원 진료받기 등 개인방역수칙을 실천하도록합니다.

추석연휴! 건강아게!

성묘할 때

진드기 매개 감염병

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

수인성·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

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

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



- 해외여행지 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

9월 9일은 귀의 날

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



가을철 완절기 건강관리 수칙

수분 섭취 권장(하루 6~8잔)합니다.

수분이 부족하면 변비, 피부 건조, 인후통 등의 원인이 될 수 있으니 의식적으로 수분 섭취하기

생활의 마음가짐을 실천합니다.

- 목, 손, 발의 보온을 제대로 하기(따뜻하게 체온 유지)
- 에어컨 사용은 줄이고 외부와 온도 차는 5도 이내로 조정
- 실내온도와 습도 유지하기(온도 20~22℃, 습도 50~60%)
- 걷기, 스트레칭 등 가벼운 운동하기(1일 시간 정도)
- 38~40도 정도의 미지근한 물에 반신욕 하기
- 충분한 휴식과 숙면 취하기

식사의 마음가짐을 실천합니다.

- 균형 잡힌 영양식사를 골고루 섭취하기
- 피로회복 능력을 향상시키는 비타민, 미네랄, 항산화 물질, 효소, 양질의 단백질이 풍부한 음식 섭취하기
- 제철음식 먹기

개인위생을 철저히 지킵니다.

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻기
- 기침예절 지키기(마스크 착용, 옷소매로 가리고 기침 등)



가을철 유행 감염병 예방수칙

특성 종류	감염 경로	예방법
수두	• varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스에 의한 감염	- 손 씻기 등 개인위생관리 철저, 발병 시 등교중지 - 수두 백신 미접종자 접종 실시
수족구	• 원인: 콕사키 바이러스 • 비말감염(호흡기 분비물), 환자의 대변, 물집의 진물 등에 의한 감염	- 올바른 손 씻기를 생활화 - 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결 유지 - 수족구병이 의심될 경우 병원진료
중증열성혈소판증후군 (SFTS)	• 진드기는 풀숲, 잔디밭 등 야외에 서식 • 발생 시기: 4~11월 • 감염되면 혈액 속 혈소판이 줄면서 생명이 위험함. • 신속히 진료받기 • 현재 치료 약이 없음(치사율 20%)	- 풀밭 등 야외 활동 주의 - 긴 팔, 긴 바지, 모자 착용 - 풀밭 위에 돛자리 깔고 앉기 - 외출 후 세탁, 샤워하기 - 내 몸에 진드기 확인하기 - 진드기에 물렸다면 바로 손으로 떼어내지 말고, 핀셋을 사용하여 조심스럽게 천천히 제거
유행성출혈열	• 들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	- 산과 들에서는 긴 옷을 입기 - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기
렙토스피라병	• 감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기 - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 제거하기 - 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원 진료받기
쯔쯔가무시병	• 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	- 산과 들에서는 긴 옷을 입기 - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기

학부모와 함께 하는 비만예방교육

건강한 체중관리 (비만예방법)

● 소아비만의 문제점

1. 성인비만으로 이어지기 쉽습니다.
2. 고혈압, 당뇨병, 심장병, 암 등 질병에 걸리기 쉽습니다.
3. 자신감이 없고 우울해지고 일상생활이 즐겁지 않게 됩니다.

● 비만예방을 위한 올바른 습관

1. 식사를 거르지 않습니다.
(아침은 꼭 먹습니다)
2. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어먹습니다.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 담아 먹습니다.
4. 식사한 후 곧바로 이를 닦습니다.
5. TV시청, 컴퓨터 할 때 군것질하지 않습니다.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 보관합니다.
7. 늦은 밤 야식은 비만을 촉진시키거나 위에 부담을 주어 수면을 방해할 수 있으므로 가급적 제한하며, 부득이한 경우 취침 2시간 이전에 따뜻한 우유 1컵을 먹습니다.
8. 주 3~5일은 최소 30분 이상 땀이 나도록 운동을 합니다.



학부모와 함께 하는 성교육(양성평등)

양성평등교육

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. **다름을 이해해요.**



신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음 걸이 등 많은 것이 다르지요.



생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

◆ 양성평등기본법

남성과 여성이 동등한 참여와 대우를 받고 정치·경제·사회·문화의 모든 영역에서 평등한 책임과 권리를 공유하는 실질적인 양성평등 사회를 실현하기 위한 법

◆ 성인지 감수성, IN!!

양성평등의 시각에서 일상생활에서 성별 차이로 인한 차별과 불균형을 감지해내는 민감성으로 즉, 성별 간의 차이로 인한 일상생활 속에서의 차별과 유·불리함 또는 불균형을 인지하는 것

◆ 성 고정관념, OUT!!!

- 사회에서 성별에 따라 적절하다고 생각되는 특성에 대한 일반적인 관념
- “남자는 ~하다. ~해야 한다.”, “여자는 ~하다. ~해야 한다.”와 같은 생각들이 행동·태도·직업 등에 영향을 미친다.
- 남자답게(X), 여자답게(X) → ‘나’ 답게(O)

학부모와 함께 하는 약물오남용예방교육

음주예방교육

국제암연구소(IARC)에 의하면 **음주를 1군 발암 요인으로** 규정하고 있습니다. **한두 잔의 소량음주로도 구강암, 식도암, 간암, 유방암, 대장암 발생이 증가**한다는 연구 결과가 있습니다.

한두 잔의 음주는 심혈관계질환 등 일부 질병을 예방한다는 결과들이 있지만, 암에 있어서는 그렇지 않습니다. 최근 개정된 암 예방수칙에 따르면, 술은 적은 양이라도 마시는 순간부터 암 발생 위험이 증가하게 된다는 연구 결과들을 근거로 모든 사람들이 **암 예방을 위해서는 1~2잔의 소량의 음주도 피하고 절주할 것을 권고**하고 있습니다.



음주와 흡연을 함께 할 때 인후암, 구강암 발생률률

- 비음주자/비흡연자보다 **15배** 높음

음주, 흡연의 암 발생 원인률

- 남성 : 인후암, 구강암의 80%
- 여성 : 인후암, 구강암의 65%
- 식도암의 80%
- 모든 간암의 25~30%