



## 9월 보건소식

2024-보건22호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

### 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

#### ▶ 건강한 귀를 위한 생활수칙

- 큰 소음은 피합니다.
- 귀지를 함부로 파지 않습니다.
- 귀에 염증이 생기지 않게 합니다.
- 60-60법칙을 지킵니다.(음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣습니다.)

### 코로나19 예방

#### ▶ 감염자 관리

- 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교가 가능합니다.
- 회복기간 동안 출석인정결석 처리: 검사결과서, 소견서, 진료확인서 중 1개 제출, 부득이한 경우 처방전도 가능합니다.

#### ▶ 코로나19 감염 예방 수칙

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손씻기**
2. 2시간마다 10분씩 환기하기
3. 기침 시 옷소매나 휴지를 사용하여 입·코 가리기
4. 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 **마스크 착용하기**
5. 코로나19에 감염 시 마스크를 착용하고, 외출을 자제하고 **병원 진찰받기**

### 가을철 감염병 예방

| 종류      | 특성 | 감염경로  | 증상                 |
|---------|----|---|--------------------|
| 유행성 출혈열 |    | 들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파                   | 고열, 출혈, 신장병        |
| 렙토스피라증  |    | 감염된 동물(고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염 | 고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈 |
| 쯔쯔가무시   |    | 관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파       | 고열, 오한, 피부발진       |

#### ▶ 가을철 감염병 예방하기

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

## 양성평등 교육

성 평등이란 ‘성별’ 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 ‘성차별’이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

### ▶ 가정에서의 양성평등 실천

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 합니다.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주어야 합니다.

## 성폭력 예방

성폭력이란 상대방이 싫다고 하는데도 강제로 몸을 만지거나, 성과 관련된 말로 놀리는 것, 보여주는 것을 모두 성폭력(성폭행, 성추행, 성희롱)이라고 합니다. 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 피해를 당하는 사람이 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 간주합니다. 성폭력은 상대방의 인권을 침해하는 범죄행위입니다.

### Safe! 안전하게 친구들과 생활하려면...

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 습관을 가져요.
- “좋으면 좋다”, “싫으면 싫다!” 확실하게 표현해요.
- 스킨십을 하고 싶다면 먼저 허락을 구해야 해요.
- 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 신체 접촉은 안 돼요.
- 여러 사람이 “뽀뽀해!” 등과 같은 성적인 행동을 시키거나 강요하면 안 돼요.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리면 안 돼요.

## 전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판 활용 안내

1. 상담 대상: 도내 유·초·중·고·특수학교 학생
2. 상담 범위: 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. 이용 방법

가. 학생건강상담 게시판 접속(<https://vo.la/NWRYQ>)

(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트 → 문예체건강과 → 학생건강상담)

나. 로그인 후 상담 요청 글 작성

다. 상담 내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 알림 문자 발송)



전북특별자치도교육청

2024. 9. 2.

춘 포 초 등 학 교 장