



9월의 보건소식

2021-보건22호

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

코로나19 개인방역 수칙

▶ 가정 내 예방수칙

1. 가족 모두 손을 자주 씻기
2. 가정 내 지인 및 외부인 방문 자제하기
3. 손이 많이 닿는 곳은 하루 1번 이상 소독하기
4. 코로나19 의심 증상이 있으면 가까운 선별진료소 방문하여 검사받기
5. 하루 3번 이상 환기하기
6. 단체모임 취소 및 불필요한 외출 자제하기

▶ 5대 예방수칙

1. 언제 어디서든 마스크 쓰기, 수시로 손 씻기
2. 2m(최소 1m)개인 간 거리두기
3. 의심 증상이 있거나 감염이 걱정되면 빨리 검사받기
4. 밀폐 시설 밀집 장소 가지 않기
5. 지정한 장소에서 음식은 조용히 먹기

건강상태 자가진단 확인

▶ 건강상태 자가진단 항목의 등교중지 대상

1. (본인이나 동거인): 방역당국으로부터 **자가격리 통보** 받은 경우
2. (본인이나 동거인): 코로나 **진단검사**를 받은 경우
3. **임상증상**이 있는 경우: 발열(37.5°C), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각, 미각소실 등

▶ 매일 등교 전 “학생 건강상태 자가진단”에 참여하고 ‘등교 가능’일 때만 학교에 등교하기

▶ ‘등교중지’일 경우 담임선생님께 연락하기-익산시 보건소(☎063-859-4811) 문의 후 조치에 따름

근시 예방 및 관리법

▶ 잠들기 전 스마트폰을 보시나요?

휴대폰의 푸른 불빛인 블루라이트(Bluelight)에 장시간 노출될 경우 망막세포 및 시신경이 손상되어 **실명 및 안구암**으로 발전할 수 있다. 어두운 방에서 오로지 휴대폰 불빛만 들여다 볼 경우 시력이 떨어지는 것은 물론 망막세포에 치명적인 손상을 입을 수 있어 어두운 곳에서는 스마트폰사용을 자제해야 한다.



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 숫자 9가 귀를 닮아 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’로 정했다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세이다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수이다.

▶ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피하기
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 하기
3. 귀지를 함부로 파지 않기
4. “60-60법칙” 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 “60-60법칙”을 권장하고 있다.

5. 귀 지압하기

귀에는 우리 작은 몸이 들어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 한다.

6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심한다.

가을철 유행 감염병 예방

특성 종류	감염 경로	증상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~12월
렙토스 피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월~ 11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월~ 11월

▶ 가을에 유행하는 감염병을 예방하려면?

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
4. 균(동물 소변에 의한 오염)에 오염을 의심하면 물에서 수영하지 않는다.
5. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

2021. 9. 1.

춘 포 초 등 학 교 장