



9월 보건소식지

제 2022-154호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 가을의 길목인 9월입니다. 사랑하는 가족과 함께 온정이 넘치는 추석 명절을 보내시길 바랍니다. 또한, 코로나19 감염 예방과 건강관리를 위하여 **손 씻기, 마스크 착용, 의심증상 있을 시 병원 진료받기 등 개인방역수칙을 실천하도록 합니다.**

추석연휴 감염병 예방

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

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 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

일상생활 속 건강생활 실천

- 면역력을 유지·증진할 수 있도록 평소에 건강한 식생활 및 운동생활 실천하기
- 충분한 휴식 및 적절한 수분 섭취하기
- 평소 기침 예절 및 손 씻기 등 개인위생 수칙을 잘 지키기
- 올바른 마스크 착용 및 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 다중이용시설 출입 자제
- 1일 3회 10분 이상 환기 실시
- 유증상 시 코로나 검사하고 타인과 접촉을 최소화하기
- 코로나19 예방접종 완료하기: 고위험군 예방접종 권고

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, 물 집의 진물 등에 의한 감염	- 올바른 손 씻기를 생활화 - 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결유지 - 수족구병이 의심될 경우 병원 진료
중열혈판소증후군 (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 돗자리 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 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기 - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 제거하기
쯔쯔가무시병	• 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	- 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원 진료받기

부모님과 함께하는 성교육

서로의 경계를 존중해요

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. 경계는 내가 정하는 것입니다. 물건에도 경계가 있습니다. 내 물건은 내 것, 다른 사람의 물건은 그 사람의 것이죠. 친하다고 다른 사람의 물건이 내 것이 될 수 없습니다.

경계는 시간마다, 장소마다, 상황마다 달라져요. 그리고 사람마다 경계가 다릅니다. 그래서 다른 사람의 경계를 내가 안다고 생각하면 위험합니다. 따라서 상대방의 경계를 존중하려면 **동의 3단계**를 지켜야합니다.

- **1단계 : 묻기** “ 나도 봐도 돼?”, “들어가도 돼?”, “어깨 동무해도 돼?”, “ 손잡아도 돼?” 등
- **2단계 : 대답을 듣기(기다리기)** 대답을 할 때까지 기다립니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요, 대답이 확실치 않으면 싫다는 뜻입니다. 그 사람의 옷차림은 동의와 아무 상관이 없습니다.
- **3단계 : 존중/수용하기** 상대방의 대답에 따릅니다. 내가 하는 일이 착한 일이어도 동의는 꼭 필요합니다. 동의 한 후에도 거절할 수 있어요. 동의는 바꿀 수 있습니다. “나 이제 그만할래, 공 맞은 데 아파”, “ 나 손 그만 잡고 싶어”
- ❖ **서로의 경계를 존중함으로 나와 다른 사람의 성적 권리를 보호하도록 합니다.**

9월 9일은 귀의 날

귀의 날을 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



가을철 환절기 건강관리수칙

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°C, 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, 항산화물질, 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)



부모님과 함께하는 약물오남용예방교육

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** 권고하고 있습니다.



음주와 흡연을 함께 할 때 인후암, 구강암 발생률

- 비음주자/비흡연자보다 **15배** 높음

음주, 흡연의 암 발생 원인률

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

