



9월 보건소식지

제 2024-132호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

가을이 시작되는 9월, 날씨도 변하고 하늘도 높아집니다.
높아지는 하늘만큼 우리의 마음에도 깊은 여유를 갖기를
바라며 9월 건강 소식에 대해서 알려드리고자 합니다. 건강
한 생활습관을 통해서 추석 연휴도, 남은 학기도 건강하길
바랍니다.

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 증가 추세입
니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다!



건강한 귀를 위한
생활 수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분정도만 들어요

건강한 체중 관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 15-20분 후에
나오는데 그 전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배
부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하
게 됩니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화
등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식
이 축적되기 때문에 비만해질 수 있다고 합니다.

비만 예방 생활습관 실천하기

1. 하루 세끼 밥으로 적당량 식사하기
2. 과자, 인스턴트 음식 적게 먹기
3. 과일, 야채 골고루 먹기
4. 매일 30분 이상 운동하기

충치 예방하기

충치균(뮤탄스 균=표면세균 막)이 뭐예요?



음식을 먹고 난 뒤 치아 표면에 붙어있는 미세한 음식
물의 얇고, 끈적끈적한 물질에 입 안 세균들이 달라붙은
세균덩어리의 막이고, **충치와 잇몸병의 원인**이 됩니다.

표면 세균 막을 없애려면?

1. 잠자기 전 포함 하루 2번 이상 칫솔질 하기
2. 치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면, 혀를 빠짐없이
모두 닦기
3. 칫솔 모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환
4. 달고 끈적 끈적한 음식 섭취(예: 초코릿, 사탕 등) 후
빠른시간 내에 칫솔질 하기

가을철 감염병 예방

특성 종류	감염경로	증상
유행성 출혈열	들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병
렙토 스피라증	감염된 동물(고양이, 들쥐) 의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하 는 털 진드기의 유충이 사 람을 물어서 전파	고열, 오한 피부발진

가을철 감염병 예방하기

1. 산과 들에서는 긴 옷 입기
2. 잔디 위에는 돗자리를 깔고 앉고, 옷 말리지 않기
3. 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
4. 야외활동 후 갑자기 고열이 있으면 반드시 의료기관
에 방문하여 진료 받기

코로나19 관리

감염자 관리

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

코로나19 감염 예방 수칙

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손씻기**
2. 2시간마다 10분씩 환기
3. 기침 시 옷소매나 휴지를 사용하여 입·코 가리기
4. 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 **마스크 착용**
5. 코로나19에 감염시 마스크를 착용하고, 불필요한 만남이나 외출 자제하고 **병원 진찰**

왜 가을에 비염이 심해질까요?

알레르기 비염은 환절기에 왜 더 심해질까요?

- ☑ 급격한 온도 변화에 의해서도 증상이 나타나기 때문에, **일교차가 큰 가을철**에 비염이 심해질 수 있음

생활 속 알레르기 비염 관리



코 세척 효과 있나요?

- ☑ 코 세척은 비강 내의 분비물, 알레르기성 물질, 병원체(바이러스, 세균 등)를 제거하여 호흡을 원활하게 함
- ☑ 알레르기 반응 완화 및 약물 흡수에 도움

스프레이 약제 관리 방법 알려주세요!

- ☑ 사용 후에 마른 휴지로 닦기
- ☑ 적어도 2-3일에 한번은 분사구를 분리해서 흐르는 물에 닦기
- ☑ 개봉 후 유통기한은 약 2달



출처: 전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

학생건강증진교육센터

학생건강상담 게시판 이용 안내



참여방법

QR코드



상담 게시판 바로가기

상담글 작성

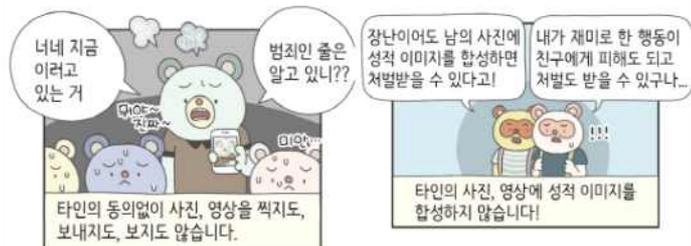
학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

디지털 성범죄 예방을 위한 6가지 수칙



출처: 한국양성평등교육진흥원