



# 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. 건강한 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 추세입니다. 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 하게 됩니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 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(유산균 균=표면세균 막)이 뭐예요?



음식을 먹고 난 뒤 치아 표면에 붙어있는 미세한 음식물의 얇고, 끈적끈적한 물질에 입 안 세균들이 달라붙은 **세균덩어리의 막**이고, **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

종류	특성	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 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 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 의료기관에 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

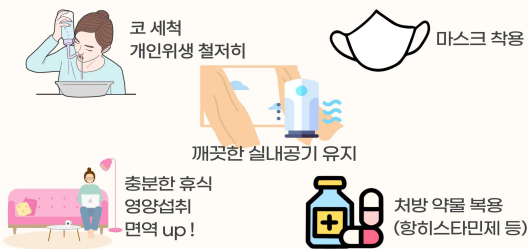
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손씻기**
- 2시간마다 10분씩 환기
- 기침 시 옷소매나 휴지를 사용하여 입·코 가리기
- 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 **마스크 착용**
- 코로나19에 감염시 마스크를 착용하고, 불필요한 만남이나 외출 자제하고 **병원 진찰**

## 왜 가을에 비염이 심해질까요?

### 알레르기 비염은 환절기에 왜 더 심해질까요?

- 급격한 온도 변화에 의해서도 증상이 나타나기 때문에,  
**일교차가 큰 가을철에** 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

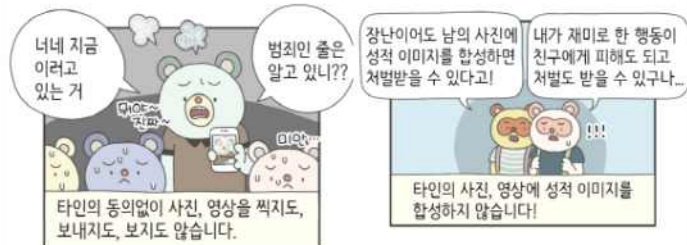
학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

##### 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터

## 디지털 성범죄 예방을 위한 6가지 수칙



출처: 한국양성평등교육진흥원