



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2024.9.27.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

9월 보건소식지

9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을 **귀 건강을 지키는 날**로 정했다고 합니다.

최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 '소음성 난청'이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 예방이 필수입니다.



▶ 건강한 귀를 위한 생활수칙

● 큰 소음은 피해요

이어폰으로 음악을 오랜시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 행동

● 귀지를 함부로 파지 않아요

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동

● 귀에 염증이 생기지 않게 해요.

물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 등에 주의합니다.

● 60-60법칙 지키기

음악을 들을 땐 최대 음량의 60%이하로 하루 60분만 들어요.

● 귀 지압하기

귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋아요.

소음성 난청 예방법

음량 제한 (50%이하)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	일회용 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식

중이염 예방법

개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

9월 10일은 자살예방의 날

자살의 위험성을 알리고 자살 예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률' 제 16조에 '자살예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

▶ 우울증이란?

의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상

우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실

수면장애 - 식욕감소 - 체중저하 - 불안 - 집중력 저하

▶ 우울증과 우울감의 차이

환경변화로 인해 증상이 개선되는지 확인하는 것

예) 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

▶ 우울증 예방법과 극복방법

1. 자신만의 스트레스 해소방법 찾기
2. 단순작업을 통한 마음의 안정과 정화
3. 근육긴장이완, 화창한 날 야외활동 또는 일광욕
4. 카페인 함유 식품 삼가기

▶ 자아존중감 지키는 방법

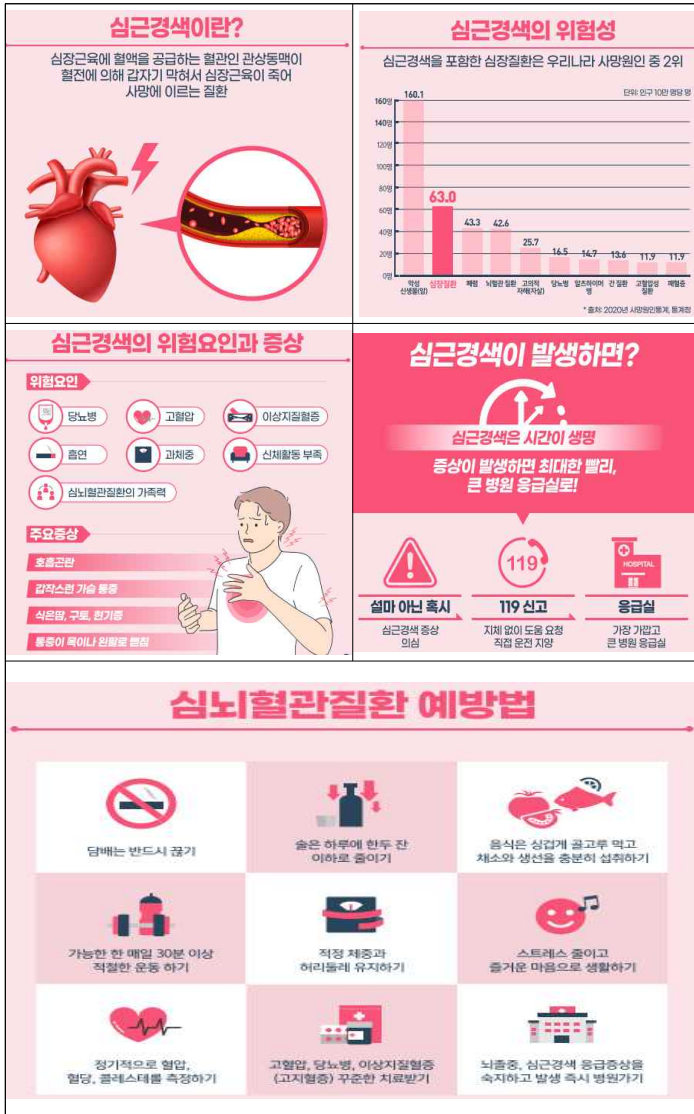
어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다.

스스로 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신! '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이더라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자아존중감**을 높일 수 있습니다.



9월 29일은 세계 심장의 날

세계 심장의 날은 전 세계에서 심혈관계 질환으로 사망하는 환자가 매년 백만 명 이상이며 전체 사망 원인의 약 30%에 달한다는 사실을 알려 심혈관계 질환에 대한 경각심을 제고하고 인식 개선을 위하여 2000년 세계심장연맹(WHF)이 제정한 기념일입니다. (자료출처: 질병관리청)



성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

군산성폭력상담소: 063-445-1366

건강한 추석 연휴

♣ 벌집 조심

여름철부터 가을까지 기온상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기!

● 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 **119에 연락**.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 **침을 제거**.
3. 상처를 깨끗이하고 **냉찜질**을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
4. **호흡곤란, 발열** 등의 증상 나타날 때는 **119 신고**하거나 신속히 **병원**으로 이동하기.

♣ 식중독 예방

● 추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나, 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 높다.



성적 허위영상물(딥페이크) 예방

딥페이크 성범죄란??

인공지능 기술을 활용해 타인의 사진을 음란물과 합성하는 범죄로 성폭력범죄처벌등에 관한 특별법 아동청소년성보호에 관한법률 등으로 강하게 처벌

영상을 만드는 행위뿐만 아니라, 만들어 달라고 요구하는 행위타인에게 팔거나 구매하는 행위, 가지고 있거나 전달하는 행위 모두 청소년성보호법 위반으로 강력하게 처벌하고 있습니다.

** 예방 및 대처방법

1. 다른사람의 사진을 이용하여 딥페이크 영상. 사진을 만들거나 만들어 달라고 부탁하지 않습니다.
2. 다른 사람이 딥페이크 영상. 사진을 보낸다면 절대로 클릭하지 않습니다.
3. 딥페이크 영상.사진을 발견하였거나 피해를 겪었다면 112, 117에 신고합니다.
4. SNS계정에 연락처. 사진 등 개인정보를 공개하는 것은 주의가 필요합니다.

