



9월 보건소식

2022년 9월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

학부모님 안녕하세요.

날씨가 선선해지는 가을이 시작되었습니다. 가을철 건강 관리, 주의 사항에 대해 알려드리오니, 학생들이 건강한 학교 생활을 할 수 있도록 협조와 지도 부탁드립니다.

9월 9일은 귀의 날

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙

❖ 큰 소음은 최대한 피합니다.

❖ 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

❖ 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.

❖ "60-60법칙" 지키기: 음악을 오래 즐기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.

❖ 귀 지압하기- 귀에는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기 귀접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

❖ 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

소음성 난청 예방법

			
음량 제한 (BEEP DOWN)	소음 상할 시 이러한 과사용 주의	밀폐형 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식

중이염 예방법

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

가을철 감염병 예방

가을철 감염병 예방

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기 유충이 사람을 물어 물린상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

가을철 발열성질환 감염예방 요령

- ❖ 산과 들에서는 긴 옷을 입어요.
- ❖ 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않아요.
- ❖ 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁해요.
- ❖ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받아요.

청소년 흡연 예방

청소년 흡연의 문제점

- ▶담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- ▶청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
- ▶흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

❖ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요

결핵 예방

▶ 결핵이란?

- 결핵균이 우리 몸에 침입하여 일으키는 전염성 질병
- 폐에서 발병하면 폐결핵, 신장, 신경, 뼈 등에 발병하면 폐외결핵.
- OECD국가 중 결핵 발생률, 사망률 1위

▶ 결핵 감염 경로 및 증상

- 결핵은 결핵균이 들어있는 비말핵에 의해 감염됨.
(비말핵은 기침이나 재채기를 하면 나오는 균이 포함되어 있는 수많은 미세한 침방울. 입이나 코에서 튀어나옴.)
- 가장 대표적인 증상은 2~3주 이상 지속되는 기침, 가래
밤 중 식은땀, 체중감소, 피로감, 식욕부진 등 동반증상
→ 증상이 나타나면 즉시 보건소나 병원을 방문하여 진료를 받도록 함.



[출처: 참보건 연구회]

9월 10일은 자살 예방의 날

세계보건기구와 국제자살예방협회에 의해 2003년부터 제정, 시행되고 있습니다. 보건복지부와 한국생명존중희망재단은 우리나라 자살현황을 담은 「2022 자살예방백서」를 발간하였는데, 2020년 자살자수는 1만3,195명으로 전년대비 604명(-4.4%) 감소하였고 자살률은 25.7명으로 전년대비 1.2명(-4.4%)감소하였다고 한다. 하지만 코로나 19 등의 이유로 인하여 우울증 환자는 다시 증가하고 있는 추세라고 한다.

- ♥자살예방 상담전화 1393
- ♥정신건강 상담전화 1577-0199
- ♥희망의 전화 129
- ♥생명의 전화 1588-9191
- ♥청소년 전화 1388

학교와 가정이 함께 하는 성교육

성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고 성 행동 등을 합리적이고, 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정이 협력하여, 계획적으로 시행해야 합니다.

✿ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활 습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

✿ 지적 학습을 통하여 체계적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

✿ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

✿ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀 간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

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