



## 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 우리나라 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다.

소음성 난청환자가 크게 늘어나는 추세라고 합니다. 문제는 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없기 때문에 치료보다 예방이 중요합니다.

## 건강한 귀 생활수칙

### \*"60-60 법칙" 지키기

-음악은 최대음량의 60% 이하, 하루 60분 정도만 듣기.

### \*귀 지압하기(하루 10분 정도)

-귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기.

### \*귀지를 함부로 파지 않는다.

-귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 피한다.

### \*기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심해야 합니다.

## 감염병 예방수칙

### 1. 가을철 발열성 질환

주로 9-11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증 상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	9 ~ 11월

▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.

▶ 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않기.

▶ 야외에서 집에 돌아오면 곧 옷을 털고 목욕합니다.

▶ 들쥐, 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 합니다.

▶ 추수기 작업 시 장화, 장갑 등 보호구를 착용합니다.

### 2. 유행성 눈병 예방

- ① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- ② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.
- ③ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의 진료를 받습니다.  
( 전염성 결막염 유무 파악 )
- ④ 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염을 막기 위하여 학교, 학원은 전염력이 없어질 때까지 등교중지 합니다.



## 음주, 아직은 이릅니다!

1. 알코올은 뇌신경 파괴로 학습 능력을 현저히 떨어뜨립니다.

- 뇌의 신경세포막을 서서히 녹입니다.
- 신경세포간의 신호전달 과정을 교란시킵니다.
- 기억력저하 및 집중력을 방해합니다.

2. 성장호르몬 억제 및 혼란으로 성장이상 증후군을 겪게 합니다.

- 청소년기 알코올 섭취는 부적절한 영양 공급으로 이어져 균형있는 성장을 깨뜨립니다.

3. 주변인과 건전한 인간관계 형성을 어렵게 하여 사회적응력을 떨어뜨립니다.

- 부적절한 방법으로 술을 구입하게 됩니다.
- 부모님 및 선생님과 갈등을 겪게 됩니다.
- 갈등속에서 원만한 대인관계의 이해와 적응력이 떨어짐.

4. 음주질환 및 성인병이 남들보다 빨리 찾아 옵니다.

- 조기 위암, 간암 발생률이 높아집니다.
- 면역력 저하, 골다공증 등을 유발합니다.
- 알코올 중독에 이르기 쉽습니다.

5. 판단력 저하로 강력 범죄와 범죄자를 만들 수 있습니다.

- 비행 청소년 중 대다수가 충동적 폭음을 하거나, 습관적으로 음주를 하는 것으로 나타나고 있습니다.

(자료출처: 전주시보건소)

## 즐거운 추석 연휴를 위해

식중독 예방	화상 주의	과식하지 않기
벌 조심	멀미 예방	들쥐, 진드기 조심

### ❖ 성묘 갈 때 주의할 점

- **뱀에 물렸을 때** 독이 퍼지는 것을 최소화하기 위해 심장 가까운 쪽을 묶어서 압박하고 입으로 독을 빨아내려는 시도는 하지 않는다.
- **벌에 쏘였을 때**는 카드로 침을 제거하고 얼음이나 찬 물 찜질을 해주며, 어지러움, 쉼 목소리, 호흡곤란 증세가 나타나면 즉시 병원에 간다.

### 식중독 예방 수칙

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

음식 익혀먹기

물은 끓여 마시기

채소, 과일론 깨끗한 물에 씻어 겉질 벗겨 먹기

설사증상이 있는 경우 조리하지 않기

위생적으로 조리하기  
(칼, 도마 조리 후 소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용 등)

※ 손씻기를 반드시 해야하는 경우

① 음식 조리 전 ② 수용하기 전 ③ 배변 후 ④ 기저귀 교체 후 ⑤ 설사증상이 있는 사람과 간호한 경우 ⑥ 외출 후

<출처 : 질병관리본부>

### 양성 평등한 명절

- ❖ 가족 모두가 명절준비도 함께하고 서로 존중하도록 합니다.
- ❖ 자녀교육에 부모가 공동참여하여 평등하고 행복한 어른으로 성장해 가도록 돕습니다.
- ❖ 가정과 학교에서 아들과 딸, 남자와 여자에 대한 고정관념을 없애고 자녀가 개성과 능력을 발휘하여 꿈을 펼치며 조화롭게 살아갈 수 있도록 교육합니다.

## 약물 오남용을 피하는 방법

잘못된 호기심, 약물 물리치자!

잘못된 호기심, 약물의 유혹에 절대 흔들리지 않겠어!

너도 한 대 퍼봐~

아니~ 내 스타일 아니야~!!

나 바빠! 운동해야돼!

같이 마시자~

1. 나의 취향이 아니라고 말하기

2. 운동과 취미 생활로 유혹 뿌리치기

잠깐은 약이야 먹어봐~

3. 그 상황을 피하기

전자담배는 담배가 아니야! 괜찮아!

NO!

너의 몸은 소중한다고! 약물의 유혹을 이겨내자~^^

4. 자신있게 '아니오' 라고 말하기

5. 함께 동참시키기

생각 해보기

누군가 나에게 약물 사용을 권한다면 어떻게 해야 할까요?

중았어!

교육부 학생건강정보센터

❖ 추석연휴 응급상황 발생 시 병원인내 및 응급상담은 '119' 입니다. (7톤 1339가 119로 통합됨)