

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. 최근 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

- 이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

- 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의

3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

- 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것은 위험한 행동

4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

성교육: 경계 존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

★우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
★상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

‘나’ 사랑하기

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐’ 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 ‘**난 참 괜찮은 사람이야**’, ‘**이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어**’ 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 **자기 자신에게 ‘참 잘했다’**는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

학생들이 담배를 피우면 왜 위험한가?

✓ 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** 들여 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

담배를 권하는 친구!! 옆에서 담배를 피우는 친구!!

☞ **절대 진정한 친구가 아닙니다.**

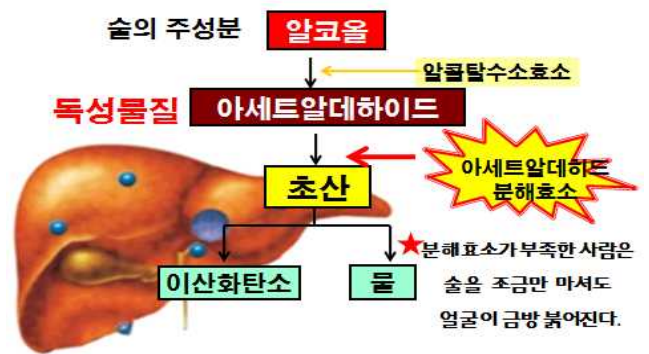
옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

<출처: 보건교사 넷>

학생들이 술을 마시면 왜 위험한가?

술의 대사과정



청소년 음주 문제점



1. 뇌기능저하 → 학습능력이 떨어짐

2. 성장호르몬 분비억제 → 키가 안 자람

3. 성호르몬 분비감소 → 2차성징이 늦어짐

4. 판단력저하 → 각종 사고의 가능성 높아짐

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ✓ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ✓ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ✓ 진드기 기피제 사용하기
- ✓ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ✓ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



수인성·식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ✓ 위생적으로 조리하기



추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

식사를 할 때

코로나19, 결핵,
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ✓ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ✓ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ✓ 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ✓ 해외여행지 감염병 확인하기
- ✓ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ✓ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ✓ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ✓ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

☀️ **코로나19 예방을 위해 증상 확인과 개인방역수칙을
적극적으로 준수해주시기 바랍니다.**

