



슬  
보  
정  
기  
람  
직

# 보건소식지(2025-7월호)

글로벌학산고등학교

정읍시 학산로 89

<https://school.jbedu.kr/h-s>

담당자 063-570-1524

## 글로벌학산고 보건소식지 (2025-7월호)

더워지는 여름철, 귀에 부담이 된다고?  
**건강한 귀, 이렇게 관리해요**

### 영향을 주는 요인



#### 물놀이

물놀이를 할 때 외이도에 물이 들어가면 세균 번식 쉬운 환경 조성



#### 장시간 이어폰 사용

이어폰을 오랫동안 착용하면 귀 안이 습해져 세균이 번식하거나 염증 발생



#### 콘서트 관람

오랜 시간 큰 소리에 노출되는 경우 귀가 멍멍해지거나 청력이 일시적으로 저하



#### 비행기 탑승

이착륙 시 중이와 외부 사이의 압력 차이로 귀가 막히거나 통증 발생

### 일상생활 실천법



수영이나 샤워 후 **귀 주변 물기를 제거**합니다.



콘서트, 대형 공연장, 공사장 등 큰 소리에 노출될 때에는 **귀마개를 착용**합니다.



이어폰이나 헤드폰 사용 시 **볼륨을 낮추고, 사용 시간을 줄입니다.**



보청기나 이어폰은 **정기적으로 소독**하여 세균 번식을 예방합니다.



귀에 통증, 멍멍함, 진물, 청력 저하 등의 증상이 있을 때는 바로 **이비인후과를 방문**하여 **정확한 진단과 치료**를 받습니다.

### 외이도염

귓바퀴와 고막 사이의 좁은 통로인 **외이도**에 **염증**이 발생하는 현상



#### 원인



- **짙은 수영**
- 습하고 더운 기후
- 좁고 털이 많은 외이도
- 외이도에 **이물질**이 들어간 경우
- 젖은 귀지 혹은 습성 귀지인 경우
- 보청기 또는 이어폰의 **장기간 사용**
- 각종 **피부질환**이나 면역 저하 상태

#### 증상



- **통증**(귓바퀴를 당기거나 누를 때 심해짐)
- **가려움** 및 **이물감**
- 일시적 **청력 저하**

### 어떻게 치료하나요?

#### 외이도 청결 유지



- 귀는 과도하게 파지 않기
- 귀지는 **이비인후과**에서 상태 확인 후 청소받는 것이 안전
- 가능한 한 **귀를 건조하게 유지**
- 귀 속 물기는 자연스럽게 빠지게 하거나, **약한 드라이어 바람**으로 말리기

#### 이용액 치료



- **항생제**가 들어 있는 이용액을 사용하여 감염 치료
- 곰팡이 감염으로 인한 외이도염은 이용액을 사용하면 증상을 악화시킬 수 있음

#### 외이도 세정



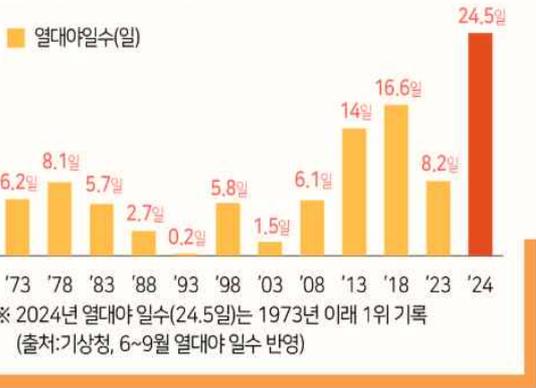
- 외이도에 고인 분비물이나 죽은 피부 등을 제거하고, 산성 용액으로 세척해 외이도의 **자연 방어 기능을 회복**

# 열대야를 슬기롭게 이겨내는 건강수칙

## 열대야란?

### 열대야란?

낮시간 동안 올라간 지면의 온도와 열이 식지 않아  
밤시간(오후 6시~다음날 오전 9시 사이)  
최저기온이 25℃ 이하로 내려가지 않는 현상



## 열대야로 인한 주요 증상

- ✓ 피로 누적
- ✓ 집중력 저하
- ✓ 두통
- ✓ 식욕부진
- ✓ 불면증



증상이 지속될 경우 **만성화**될 수 있으며,  
**기저질환**이 있는 경우  
해당 질환의 **악화와 합병증이 발생**할 수 있습니다.

## 열대야 건강수칙

### 1. 취침 전 준비하기

- ✓ 취침 전, 과식 습관을 줄이고, **알코올과 카페인 멀리**하기
- ✓ 충분한 수분을 섭취하되, **취침 전 과도한 수분 섭취 삼가**기  
\* 평소 생활습관과 건강상태를 고려하여 적정량 섭취하기
- ✓ 수면 1-2시간 전 **미지근한 물로 목욕이나 샤워**하기  
\* 지나치게 차가운 물은 숙면에 방해 될 수 있음



### 2. 시원하게 취침하기

- ✓ 과도한 운동이나 **강도 높은 운동 자제**하기  
\* 고강도 운동은 심부체온을 올리게 하여 수면에 방해 될 수 있음
- ✓ **실내가 시원하고 쾌적하게 유지**되도록 온도와 습도 관리하기  
\* 실내 온도 24-26℃, 습도 50% 내외를 유지하되,  
건강상태를 고려하여 온도와 습도를 조절하기
- ✓ 통풍이 잘 되는 **헐렁한 옷을 착용**하고, **시원한 침구 사용**하기

### 3. 건강한 일상생활하기

- ✓ 열대야 관련 **날씨 정보와 예보·특보 확인**하기
- ✓ 지나친 낮잠은 피하고 **규칙적인 취침 시간 유지**하기
- ✓ **기저질환**(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 **적극적으로 관리**하기



2025. 7. 9.

글로벌학산고등학교장 (직인생략)