

학교생활목표  
참되고(眞)  
착하고(善)  
아름답게(美)



## 함열여중 9월보건소식지

<http://www.hamyo10.ms>

전화번호:

교무실 063)861-0612

보건실 070-8858-8405

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기가 식어가는 환절기입니다.

고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다



### 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.

숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근 각종 생활

소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성**

**난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청은 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

### 건강한 귀를 위한 생활 수칙

귀는 청력과 직결된 중요한 기관입니다.

가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주위가 필요합니다.

❖ **큰 소음은 최대한 피합니다.**

❖ **귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.

❖ **귀지를 함부로 파지 않습니다.**

귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.

❖ **"60-60법칙" 지키기**

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장되고 있습니다.

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



### 즐거운 추석연휴 감염병 예방법

## 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

#### 성요할 때

친지기에게 감염병

- ① 별초할 때 물 위에 옷 벗어놓지 않기
- ② 성요할 때 돛자리 등 이용하기
- ③ 친지기 기피제 사용하기
- ④ 성요나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ⑤ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

#### 수입산식품에게 감염병

명절음식 준비할 때

- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 음식은 충분히 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기
- ④ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ⑤ 위생적으로 조리하기

#### 식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ③ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ④ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ⑤ 예방접종 받기

#### 해외여행을 갈 때

해외여행 감염병

- ① 해외여행지 감염병 확인하기
- ② 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ③ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제를 사용하여 모기에 물리지 않기
- ④ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ⑤ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

### ❖ 벌집조심

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

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 소독하거나 소독제가 없으면 물로 씻는다
4. 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
5. 침이 쏘인 부위가 붓고 아프고, 두드러기, 어지럼증 등 증상 발생 시 즉시 병원진료를 받는다

### ❖ 식중독예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

## 코로나19 예방지침

- ❑ 2023년 8월 31일부터 코로나19 감염병 등급이 2급에서 → 4급으로 하향 조정됨
- ❑ 코로나 위기 단계: '경계' 단계
- ❑ 코로나19 감염병 확진자: '5일 자가격리 권고'
- ❑ 병원과 요양시설 등 마스크 착용 의무 당분간 유지
- ❑ 진단검사비와 입원치료비 유로로 전환  
백신 접종 비용도 유로로 전환
- ❑ 마스크 착용 의무가 없더라도 아래의 경우에는 마스크 착용을 강력히 권고함

### < 마스크 착용 적극 권고 상황 >

- ① 코로나19 확진자이거나, 코로나19 확진자와 접촉 (접촉일로부터 2주간 착용 권고)했던 경우
- ② 코로나19 의심 증상이 있거나,  
코로나19 의심 증상이 있는 사람과 접촉하는 경우  
\* (코로나19 의심 증상) 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물 발열 등
- ③ 코로나19 고위험군이거나, 코로나19 고위험군과 접촉하는 경우  
\* (코로나19 고위험군) 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등
- ④ 환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경에 있는 경우
- ⑤ 다수가 밀집한 상황에서 합성·합창·대화 등 비말 생성행위가 많은 경우

## 가을철 발열성 질환 예방

### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고,  
겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
4. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 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

## 9월10일은 세계 자살 예방의날

- ❑ 위험한 유혹에 스스로 "아니야"라고 말할 수 있는 용기
  - ❑ 어렵고 힘들 때 누군가에게 "도와줘"라고 말할 수 있는 당당함
  - ❑ 실패와 좌절에도 스스로에게 "괜찮아"라고 말할 수 있는 여유
- 스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다.  
어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다.

'난 참 괜찮은 사람이야',

'이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등

긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.



아니야,  
도와줘,  
괜찮아~

## 건강한 체중관리

- ❑ 빠르게 걷기, 자전거 타기 등 중강도 신체활동 60분 이상 하기
- ❑ 일주일 3일은 고강도 신체활동, 근력운동, 뼈성장 에 도움이 되는 운동 하기
- ❑ 앉아있는 시간 최소화하기

### 중강도 신체활동

- 줄넘기
- 방청소
- 반려동물과 놀거나 목욕시키기
- 자전거타기

### 고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 태권도, 수영 등 시합

### 근력 운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동

### 뼈 성장 운동

- 줄넘기
- 달리기
- 농구, 배구
- 트램펄린 타기

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원