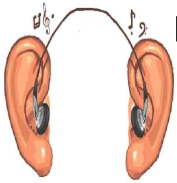




★ 9월 보건소식 ★

9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 **청소년의 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청인 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

■ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않는다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기
음악을 오래 즐기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙" 이 권장되고 있습니다.
5. 귀 지압하기
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 합니다.
6. 그 외
기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

소음성 난청 예방법

음량 제한 (80dB 이하)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	밀폐형 이어폰 사용 자제	1시간마다 10분 휴식

외이도염 예방법

귀마개 사용	멀리서 악동 건조	면봉·귀이개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제

추석 연휴 생활 방역 수칙

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

성묘할 때 진드기 매개 감염병 <ul style="list-style-type: none"> 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기 진드기 기피제 사용하기 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기 	수인성 식품매개 감염병 명절음식 준비할 때 <ul style="list-style-type: none"> 30초 이상 비누로 올바른 손씻기 음식은 충분히 익혀 먹기 물은 끓여 마시기 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기 위생적으로 조리하기
식사를 할 때 코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병 <ul style="list-style-type: none"> 30초 이상 비누로 올바른 손씻기 휴식나 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 <ul style="list-style-type: none"> 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!

마약류 범죄 피해 예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'
 ✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!
 부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살 빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!
 부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



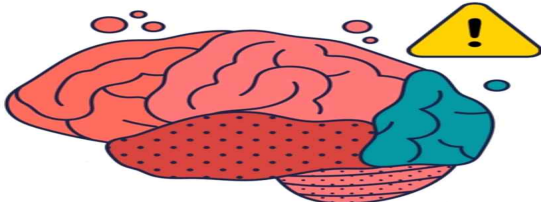
3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'
 ✓ 마약성 진통제로 마가암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!
 부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!
 부작용 #건망증 #어지러움 #한 각 #초조 #설사 등



성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도
 단기간에 뇌의 손상정도가 심각!



1 해외여행 시 주의!
 우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도
 국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다!



2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!
 처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!
 온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도
 법적 처벌 대상이 될 수 있습니다!



3 가족이 처방받은 약 등 주의!
 다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
 성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



1 생활태도 변화
 의욕 저하·수면 부족·
 몸은 부록 호소



2 성격 변화
 예민해지거나
 폭력적



3 약물 사용
 뚜렷한 증상 없이
 약 복용이 잦은 경우



출처: 식품의약품안전처 한국마약퇴치운동본부

건강한 체중관리

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로
 진단되고 있습니다. 비만아동은 비만도를 줄이도록 노력
 하며, 정상체중 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을
 하고, 고칼로리 식단은 피하는게 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림,
 과자는 가능한 먹지 마세요.
- 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을
 자주 먹는 습관을 들여요.

- 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요.
 (주4~5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력
 하기 바랍니다.

☑ 나의 식습관은 건강한지 점검해 봅시다.

건강한 식습관	
■ 아침은 꼭 먹는다.	
■ 밥, 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹는다.	
■ 즐거운 마음으로 여유있게 식사한다.	
■ 식사량은 적절히 조절하여 먹는다.	
■ 15분 이상 식사 시간을 가진다.	
건강하지 못한 식습관	
■ 저녁식사 후 간식을 먹는다.	
■ 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.	
■ 사탕, 초콜릿 등 단 음식을 즐겨 먹는다.	
■ 매일 밥을 먹은 후 군것질을 한다.	
■ 즉석식품을 즐겨 먹는다.	

성폭력 예방교육

성폭력이란 상대방이 싫다고 하는데도 강제로 몸을 만지거
 나, 성과 관련된 말로 놀리는 것, 보여주는 것을 모두 성폭
 력(성폭행, 성추행, 성희롱)이라고 합니다. 신체적인 접촉을
 얼마나 했는가의 문제가 아니며 가벼운 추행이더라도 **상대
 방의 동의가 없었고** 피해를 당하는 사람이 모욕감을 느낀다
 면 성폭력으로 간주 합니다. **성폭력은 상대방의 인권을 침
 해하는 범죄행위입니다.**

Safe! 안전하게 친구들과 생활하려면...

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 습관을 가지요.
- "좋으면 좋다", "싫으면 싫다!" 확실하게 표현해요.
- 스킨십을 하고 싶다면 먼저 허락을 구해야 해요.
- 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 신체 접촉은 안 돼요.
- 여러 사람이 "뽀뽀해!" 등과 같은 성적인 행동을 시키거나 강요하면 안 돼요.
- 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리면 안 돼요.

2024. 9. 2.

전주효문초등학교