



9월 보건소식

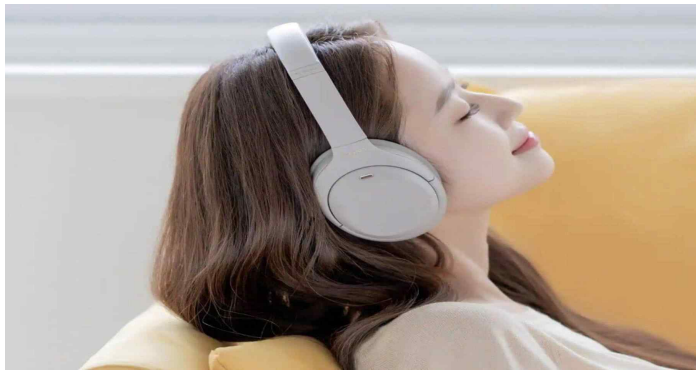
발행 : 교장
편집 : 보건교사
발행처 : 보건실
발행일 : 2022.9.20.

9월 9일은 귀의 날

이어폰 사용이 늘어 소음성난청 환자가 늘어나는데 소음성난청은 근본적 치료법이 없기때문에 치료보다 예방이 중요합니다.

◆ 건강한 귀를 위한 생활수칙 ◆

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
- 이어폰으로 음악을 듣거나 큰소리로 떠드는 것 피합니다.
2. 중이염은 완치될 때까지 치료받습니다.
- 임의로 치료를 중단하면 만성중이염이 될 수 있음
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.



내 허리둘레는? 비만예방

대사증후군 진단 기준

허리둘레	남성 90cm, 여성 85cm 이상
중성지방	150mg/dL 이상
공복 혈당	100mg/dL 이상
혈압	수축기 130·이완기 85mmHg 이상
고밀도지질단백질 (HDL) 콜레스테롤	남성 40mg/dL, 여성 50mg/dL 미만

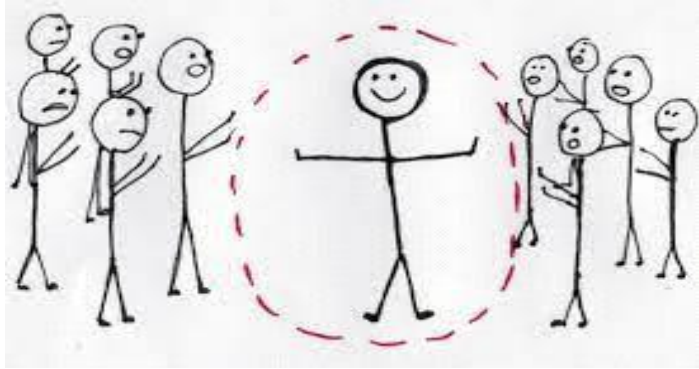
*5개 중 3개 이상 충족 시 대사증후군



가을철 감염병 예방법

	감염 경로	예방법
수두	<ul style="list-style-type: none"> • varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스에 의한 감염 	<ul style="list-style-type: none"> - 손씻기 등 개인위생관리 철저, 발병시 등교중지 - 수두 백신 미접종자 접종 실시
유행성각·결막염	<ul style="list-style-type: none"> • 아데노바이러스에 의해 직·간접접촉이나 물을 통한 전파 감염 	<ul style="list-style-type: none"> - 손씻기 등 개인위생 관리 - 눈 만지지 않기 - 진료받기 - 다중이용시설 이용 자제
콜레라	<ul style="list-style-type: none"> • 날 것이나 덜익은 해산물, 환자 대변, 구토물에 오염된 식품을 통해 전파 	<ul style="list-style-type: none"> - 손 씻기 및 안전한 식음용 - 오염된 음식물 섭취 금지, 물과 음식물은 끓이고 익혀서 섭취
레지오넬라병	<ul style="list-style-type: none"> • 냉각탑수, 에어컨 등의 오염된 물 속의 균이 비말형태로 인체에 흡입 	<ul style="list-style-type: none"> - 깨끗한 물 섭취 - 에어컨 청소 수시관리
중성소구균 감염증 (SFTS)	<ul style="list-style-type: none"> • 진드기는 풀숲, 잔디밭 등 야외에 서식 • 발생시기는 4~11월 • 감염되면 피 속에 혈소판이 줄면서 생명이 위험함. • 신속히 진료 받기 • 현재 치료약이 없음(치사율 20%) 	<ul style="list-style-type: none"> - 풀밭 등 야외활동 주의 - 긴 팔, 긴 바지, 모자 착용 - 풀밭 위에 돛자리 깔고 앉기 - 외출 후 세탁, 샤워하기 - 내 몸에 진드기 확인하기 - 진드기에 물렸다면 바로 손으로 떼어내지 말고, 핀셋을 사용하여 조심스럽게 천천히 제거
유행성출혈열	<ul style="list-style-type: none"> • 들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파 	<ul style="list-style-type: none"> - 산과 들에서는 긴 옷을 입는다. - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않는다. - 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
렙토스피라병	<ul style="list-style-type: none"> • 감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염 	<ul style="list-style-type: none"> - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다. - 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원진료 받기
쯔쯔가무시병	<ul style="list-style-type: none"> • 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파 	<ul style="list-style-type: none"> - 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원진료 받기

성폭력예방 경계를 세우세요!



서로의 경계를 존중합니다

물리적 경계	<ul style="list-style-type: none"> - 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	<ul style="list-style-type: none"> - 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 툭툭 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적 , 정서적 경계	<ul style="list-style-type: none"> - 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	<ul style="list-style-type: none"> - 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

★ 경계 존중의 원칙

1. 자신의 경계를 존중받고 상대방의 경계도 존중합니다.
2. 상대방이 자신의 경계를 넘어올 때 싫으면 “싫어”, “안돼”라고 말합니다.
3. 다른 사람의 경계에 들어가고자 할 때는 반드시 동의를 구해야 하며, 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.

나쁜건 안되는 거야 담배 술

◆ 효과적인 금연 방법

Q. 금연과 체중과의 상관관계가 있나요?

- 금연으로 코와 입의 감각이 회복되어 식욕 증가, 금연 후 입이 심심하여 계속하여 군것질을 하는 것, 금연으로 인한 스트레스를 먹는 것으로 대체하므로

※ 체중의 증가 없이 금연하는 방법

- ① 칼로리를 태울 수 있도록 빨리 걷기 등 규칙적인 운동을 시작한다.
- ② 일상적인 식사를 먹되 분량을 줄인다.
- ③ 고기, 기름 등 고칼로리 음식을 줄인다.
- ④ 채소, 과일 등 저칼로리 음식 섭취를 늘린다.

- ⑤ 달고 칼로리 섭취가 증가되는 후식을 하지 않는다.
- ⑥ 식사 후 바로 양치질을 또는 물로 입을 깨끗이 씻는다.
- ⑦ 군것질을 하지 않거나 줄인다.
- ⑧ 스트레스를 음식이 아닌 다른 방법으로 푼다.



◆ 술은 청소년 건강에 해로워요

1. 청소년 음주의 피해

- ▶ 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴, 학습 능력저하
- ▶ 성장호르몬의 분비가 억제되어 **키가 잘 크지 않음**

- ▶ 성호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타남
- ▶ 미래를 위해 필요한 지식을 학습할 기회가 적어짐

- ▶ 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결 되기 쉬움
- ▶ 판단력이 떨어져 성범죄 및 폭력, 여러 안전 사고 위험 가능성이 높아짐
- ▶ 우리나라는 청소년 보호법 제26조에 따라 **만 19세 미만 청소년에게 술과 담배를 팔지 못하도록** 되어 있으며 이를 위반한 경우 **2년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금**에 처함

2. 음주유혹을 이기려면?

- ▶ 술을 권하면 단호하게 ‘아니오, 싫어요’라고 거절하며, **19세 미만 청소년의 음주는 불법**임을 안다.