

#### 9월 9일 귀의 날

■ 매년 9월 9일은 귀의 날입니다. 숫자'9'와 귀의 모양이 비슷하고 발음도 비슷하여 대한이비인후과학회가 "귀의 날"로 정했다고 합니다.

최근에는 각종 생활소음 외에도 이어폰, 헤드폰의 장시간 사용으로 **청소년 소음성 난청**이 증가하는 추세입니다. 소음성 난청의 경우 치료가 어려워 무엇보다 **예방이 필수**입니다.

■ 건강한 귀를 위한 생활 수칙



#### 중이염 예방법



#### 외이도염 예방법



#### 소음성 난청 예방법



#### 9월 10일 세계 자살 예방의 날

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다.

어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다.

따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.



#### 가을철 알레르기 예방

#### 가을철 알레르기 원인



#### 가을철 알레르기 증상



1. 실내 온도, 습도 조절	-> 실내·외 온도차 5도 미만 -> 습도 50~60% 이내 유지
2. 손씻기	-> 30초 이상 손 씻기 -> 감염성 질환 70% 예방 가능
3. 식염수로 코 세척하기	-> 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척(코막힘 개선)
4. 바세린 활용	-> 건조, 갈라진 피부, 혈어버린 콧속 바세린 도포(보습 및 진정)

#### 청소년 자기 사랑 지침

- 위험한 유혹에 스스로 "아니야" 라고 말할 수 있는 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 "도와줘" 라고 말할 수 있는 당당함
- 실패와 좌절이 있어도 스스로에게 "괜찮아" 라고 말할 수 있는 여유

## 성인권 교육 - 경계존중



사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. **경계는 내가 정하는 것입니다.** 상대방의 경계를 존중하려면 다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

### 1단계: 묻기

“나랑 악수할래?” “나랑 손잡을래?” “들어가도 될까?”

### 2단계: 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할때까지 기다립니다. 대답이 확실치 않으면 싫다는 뜻입니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요!!

### 3단계: 존중/수용하기

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

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 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

## 즐거운 추석 연휴

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

(즐거운 한가위 가족이 모두 함께해요~!)

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오. 이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다.

가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요 합니다.

## 가을철 식중독 예방법

### 가을철 식중독 예방법

가을철에는 아침·저녁으로 선선하지만 낮 동안 기온이 높아 식중독균이 잘 증식할 수 있어 식재료 준비·보관·섭취 등에 각별한 주의가 필요합니다. 지역축제, 행사 등 야외 활동 시, 음식을 취급 및 섭취에 주의하여 즐거운 나들이 되길 바랍니다.



#### STEP 1 필수 조리 전, 식사 전 깨끗이 손 씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 손 씻는 시설이 주변에 없는 경우, 물티슈 또는 손소독제 사용하기



#### STEP 3 따로 구분하여 담기

- 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도 용기에 따로 담기  
(예: 김밥과 과일)



#### STEP 2 위생적으로 조리하기

- 대규모 식사가 필요한 경우, 급급적 전문 업체 (HACCP 인증) 도시락 제품 이용 권고
- 직접 조리 시 식중독 예방 수칙 준수
  - ① 조리 온도는 75℃(예: 찌개는 85℃), 1분 이상 익히기
  - ② 과일, 채소류는 흐르는 물로 30초 이상 깨끗이 씻기



#### STEP 4 보관 온도 지키기

- 조리된 음식은 2시간 이내 섭취하기
- 냉장 식품은 5℃ 이하 냉장 보관하기



## 가을철 빈발 감염병

특성 종류	감염경로	예 방 법
수두	varicella-zoster virus에 의한 급성 바이러스 감염	- 손씻기 등 개인위생 관리, 발병 시 <b>등교중지</b> - 수두 백신 미접종자 접종 시행
콜레라	날 것 또는 덜 익은 해산물, 환자 대변이나 구토물에 오염된 식품을 통해 전파	- 안전한 식수 음용 - 오염된 음식물 섭취 금지, 물과 음식물은 끓이거나 익혀서 섭취, 손 씻기
레지오넬라병	냉각수, 에어컨 등의 오염된 물속의 균이 비말 형태로 인체에 흡입	- 깨끗한 물 섭취 - 에어컨 청소 수시 관리
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	- 산과 들에서는 긴 옷 입기 - 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기
렙토스피라병	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기 - 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없애기
쯔쯔가무시병	숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	- 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원, 보건소 방문하기
수족구	주로 콕사키바이러스 A6, A16 감염된 사람의 분비물(침, 가래, 수포의 진물 등)과 직접 접촉, 또는 오염된 물건 통해 전파	- 전파방지 위해 격리필요. - 수족구 걸렸거나 의심시 <b>등교중지</b> - 환자의 손이 닿는 표면이나 물건을 자주 닦고 소독하기 - 손씻기