



# 배려하고 존중하는 민주시민 육성 가정통신문

이리공고 제2024 -135호

발송부서: 보건실

통지대상: 전교생

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 행정실 (063)858-3711

## < 보건소식 >

가을이 시작되는 9월, 날씨도 변하고 하늘도 높아집니다. 높아지는 하늘만큼 우리의 마음에도 깊은 여유를 갖기를 바라며, 건강한 생활습관을 통해서 추석 연휴 건강하시길 바랍니다.



### 코로나19 감염병 예방수칙

- 기침 예절 실천**
  - 기침 시 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코 가리기
  - 호흡기 증상이 있을 경우 꼭 마스크 착용하기
  - 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염예방에 도움이 됩니다.
- 올바른 손 씻기**
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 실내 환기**
  - 자주 환기하며, 최소 2시간마다 10분 이상 환기
- 증상 시 의료기관 방문**
  - 발열 및 호흡기 증상 시 가까운 병원 방문하여 진료 및 검사받기

- ※ 감염병 확진 시 등교 중지 및 학교(담임선생님)로 연락
- ※ (방역 당국) 코로나19 주요증상이 호전된 후 다음 날까지 확진자 격리 권고
- ※ 의사 소견 일자로 출석 인정 가능(소견서 또는 진단서 제출)

### 가을철 감염병 예방

○ 가을철 야외활동 - 진드기를 조심하세요~!!!

감염병	중증열성혈소판감소증후군 (SFTS)	쯔쯔가무시증
매개 곤충	작은소피참진드기	털진드기
사진		

● 진드기 물린 뒤 2~4주 잠복기를 거쳐 고열, 두통, 설사, 복통 등 소화기 증상을 보이는데 특히, SFTS는 다발성 장기부전이나 패혈증으로 사망하는 비율이 20%에 이르는 무서운 감염병입니다.

- 진드기에 물리지 않도록 주의
  - 야외활동 시 긴 팔, 긴 바지, 모자, 장갑, 긴 양말, 등산화 등

복장을 잘 갖추어 주세요.

- 모기 기피제의 효능을 고려해서 주기적으로 사용해주세요.
- 야생동물 접촉을 피해주세요.
- 옷을 털고 세탁, 야외용품을 씻어 주세요.
- 만약 진드기에 물렸다면
  - 즉시 병원을 방문, 진드기를 핀셋으로 조심스럽게 제거하여 2차 감염을 예방해 주세요.
  - 물린 부위를 철저히 소독, 항생제 처방 등 적극적인 치료를 해주세요.

(출처: 질병관리청, 경상북도교육청)

### 추석연휴 감염병예방법

## 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

#### 성묘할 때 진드기 매개 감염병

- 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

- 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

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 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

- 해외여행자 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태확인서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

### 양성 평등한 명절 만들기

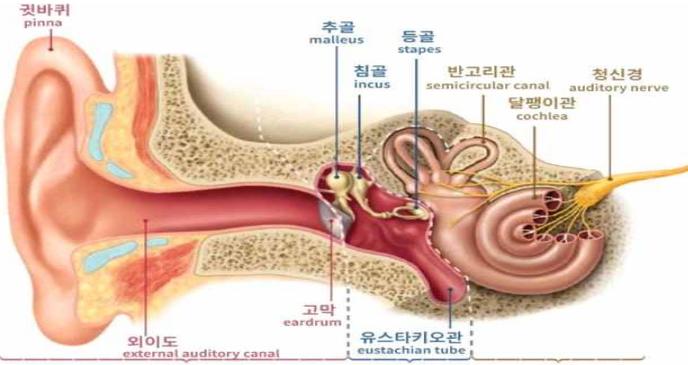
○ 즐거운 한가위~😊 가족이 모두 함께해요~!

가족이 모두 함께하는 명절에 집안일도 함께하는 모습을 먼저 보여주세요.

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

### 9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하여 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을 '귀 건강을 지키는 날'로 정했다고 합니다. 최근 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 소음성 난청이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없어, 예방이 필수입니다.



#### ○ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- 큰 소음은 피해요
- 귀지를 함부로 파지 않아요.
- 귀에 염증이 생기지 않게 해요. 물놀이, 환절기 감기 등의 합병증으로 생기는 중이염을 주의하세요.
- 60-60 법칙 지키기  
음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만!
- 귀 지압하기  
귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분!

#### 소음성 난청 예방법

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

#### 중이염 예방법

개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

### 양성평등교육, '평등, 우리 모두를 위한 길'

'남자는 이래야 한다. 여자는 저래야 한다'와 같은 성 고정관념의 틀에 박힌 말은 이제 그만!  
모두 아래와 같은 말들 한 번쯤 들어 본 적이 있나요? 따지고 보면 여자도, 남자도 다 차별받으니 똑같은 것 아니냐고요?  
이제는 서로 다른 성에 대한 혐오와 차별의 무거운 짐을 쌓기보다는 함께 떨어가는 것이 어떨까요?



○ 말에는 힘이 있습니다! 그런데 어딘가 평등하지 못한 단어들 있습니다. 특정 성별에 기울어져 있는 말들, 이제는 평등하게 만들어 갑시다.

여자가/남자가	➡	사람이
여직원	➡	직원
유모차	➡	유아차
수유실	➡	아기 센터
저출산	➡	저출생

#### ○ 친구끼리 외모 평가(얼평, 몸평) 이제 그만!

외모를 통해 사람의 가치를 평가하고 외모에 따라 사람을 다르게 대하는 것(차별하는 것)은 외모지상주의입니다. 외모에 대한 칭찬과 공격은 모두 외모를 평가하는 것이지요. 우리에게 서로를 평가하는 태도가 아닌 있는 그대로를 받아들이는 자세가 필요합니다.

○ 모두에게 쌓여있는 성 고정관념의 짐, 이제 떨어주세요!  
'여자'답게, '남자'답게 아닌 '나'답게!

