

한낮의 햇살은 뜨겁지만, 아침저녁으로 불어오는 시원한 바람이 가을을 느끼게 합니다. 2학기도 개인위생습관 및 규칙적인 생활습관 (손씻기 및 기침예절, 양치질하기, 규칙적인 운동하기, 충분한 잠자기, 아침식사하기 등)를 실천하여 감염을 예방하고 건강하고 즐거운 학교생활을 하도록 합니다.

## 평등하고 건강한 추석 명절

### <양성평등한 세상 만들기>

- 가족 모두가 명절준비도 함께 하고 서로 존중하도록 합니다.
- 자녀교육에 부모가 공동참여하여 평등하고 행복한 어른으로 성장해 가도록 돕습니다.
- 가정과 학교에서 아들과 딸, 즉 남자와 여자에 대한 고정관념을 없애고 자녀가 개성과 능력을 발휘하여 꿈을 펼치며 조화롭게 살아갈 수 있도록 교육합니다.

### ※ 추석명절 주의알 점

| 식중독 예방 | 과식하지 않기 | 벌, 뱀 주의 | 들쥐, 진드기 주의 |
|--------|---------|---------|------------|
|        |         |         |            |

#### 1. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 더운 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의 위험이 높습니다.

- 반드시 끓인 음식 섭취
- 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간 안에 먹기
- 항상 손을 깨끗이 씻기

#### 2. 외상 주의 : 긴 옷과 편한 신발 착용.

3. 벌 조심 : 카드 등으로 침 제거 후 30분 찬찜질, 벌떼의 공격을 받았을 때는 즉시 병원 가기

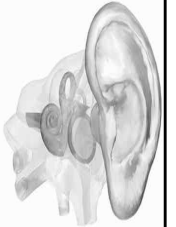
#### 4. 독뱀에 물렸을 때에는?

먼저 환자 안심 → 물린 부위는 심장보다 낮게 위치 시킴 → 물린 자리의 약 5~10cm 위쪽(심장과 가까운 쪽)을 끈이나 천으로 묶어(손가락 1개가 들어갈 정도로 약간 느슨하게)준 후 즉시 병원 방문

추석연휴 응급상황 발생 시 병원 안내 및 응급 상담은 국번 없이 '119'

## 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근에는 각종 생활소음에다 이어폰, 헤드폰의 잦은 사용으로 인해 청소년의 소음성 난청(잘 들리지 않는 증상)이 증가 추세에 있다고 합니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료방법이 없으므로 치료보다는 예방이 필수적입니다.



### 건강한 귀를 위한 생활 수칙

#### ● 큰 소음은 최대한 피합니다.

- 이어폰으로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피합니다.

#### ● 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

- 물놀이 후나 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

#### ● 귀지를 함부로 파지 않습니다.

- 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 합니다.

#### ● "60-60법칙" 지키기

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

#### ● 귀 지압하기

- 귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀찜기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

## 눈 관리 및 근시 예방법



### 대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 야외 활동을 반드시 합니다.
- ☑ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 소등합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 취침하며, 하루 6시간 이상 숙면을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 안과 검진을 받습니다.

## 가을철 열성 감염병 주의



- 잔디나 풀밭 위에서 눕거나 잠을 자서는 안 됩니다.
- 산과 들에서는 긴 옷을 입고 풀밭 위에 옷을 벗어놓지 않습니다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 합니다.
- 야외활동 후 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁합니다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받습니다.

## 음란물 예방교육

인터넷 사용이 늘면서 어린이들이 음란물을 접하는 나이가 점점 낮아지고 있습니다.

아동기에 음란물을 보게 되면 잘못된 성가치관 형성, 성충동이 심해지고 음란물에서 나오는 행동을 따라하고 싶어 성범죄를 저지르는 등 여러 가지 문제가 발생할 수 있습니다.

### 음란물 예방을 위한 컴퓨터 사용방법

- 컴퓨터는 거실에 둡니다.
- 유해사이트 차단 프로그램을 설치합니다.
- 평소 자녀와 성에 대해 자연스럽게 대화를 나눕니다.
- 스마트폰 사용 지도를 합니다.(예: 취침 시 거실에 놓기)

## 약물 오남용을 피하는 방법

