



# 9월 산동 보건소식

가온누리 산동교육  
우리가 세상의 주인공

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인 위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.



## 학교 유행 감염병과 예방법

### 유형성 눈병 예방

- ① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- ② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.
- ③ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의 진료를 받습니다.  
( 전염성 결막염 유무 파악 )
- ④ 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염을 막기 위하여 학교, 학원은 전염력이 없어질 때까지 등교 중지합니다.



### 가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

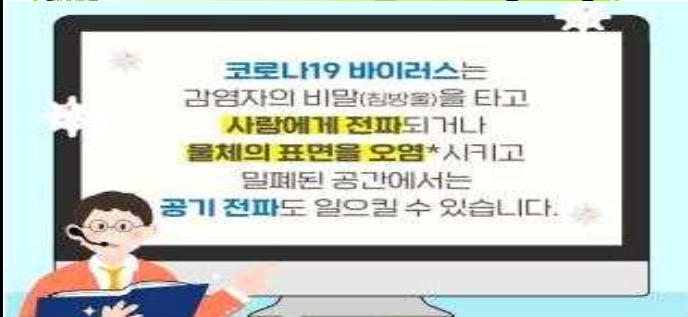
- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자지 않습니다.
- 야외활동 전, 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약) 사용
- 가능한 긴 옷을 입어 피부 노출을 줄이고 진드기 등이 기어들어 오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여밉니다.

### 일상생활 감염병 예방 수칙

- 흐르는 물에 30초 이상 세정제로 손 씻기
- 재채기를 할 때는 옷소매로 입을 가립니다.
- 음식은 85도 이상 익혀서, 물은 끓여 마십니다.
- 야외활동 시 긴 팔, 긴소매 옷을 입습니다.
- 만약 감염 의심된다면 등원/등교하지 않고 병원 진료



## 코로나-19 환기의 중요성



\*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

## 기본환기 3원칙

### 1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

\* 밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

### 2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기

\* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

### 3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

\* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염 위험성이 높아집니다.



## 9월 9일 "귀의 날"



9월 9일은 대한 이비인후과학회가 숫자 9가 귀를 닮아 정한 '귀의 날'입니다. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

## 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- 큰 소음은 최대한 피합니다.  
MP3플레이어로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰 소리로 떠드는 것 등을 피한다.
- 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.  
물놀이 후나 환절기 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.
- "60-60 법칙" 지키기  
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장함.
- 귀 지압하기  
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분이 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
- 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

## 학부모와 함께 하는 약물교육 -

### 청소년 흡연예방

#### ✓ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐**.
- ✓ 흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ **절대 진정한 친구가 아닙니다.**

**옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.**

**흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요**

<출처: 보건교사 넷>

### 비만예방

#### ◆ 건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.

#### ◆ 식사 시간은 20분 이상

20분이 지나야장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다."고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때마다 포크를 내려놓으면 식사 시간을 늘릴 수 있다.

#### ◆ 아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

#### ◆ 잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불 규칙적인 식습관 (특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.



## 학부모와 함께 하는 성교육 -

### 양성평등 - '사람은 모두 달라요'

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. **다름을 이해** 해요.



#### 신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손 발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.



#### 생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



#### 관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘 하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

### 성교육 - 경계교육

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

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

(출처: 보건교사 넷)