



9월 보건소식

건강을 소중히 여기는 원천 어린이

원천초등학교

<http://jb-wonchon.es.kr>

9월 건강관리는 이렇게

♥ 감기와 알레르기 질환 주의!!!

- ☀ 음식은 골고루 먹고
- ☀ 규칙적으로 운동하고
- ☀ 충분한 휴식을 취하며
- ☀ 손씻기, 양치하기 등 개인위생을 철저히 하여 면역력을 기릅니다!



♥ 유행성 눈병 주의!!!

- ☀ 비누로 손을 자주 씻기!
- ☀ 손으로 눈을 만지지 않고, 부비지 않기!



♥ 가을철 감염병 주의!!!

- ☀ 풀밭에 함부로 앉거나 눕지 않기!
- ☀ **야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는** 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받습니다.
- ☀ 풀밭에 작업하러 나가시는 부모님들~! 꼭 긴팔 옷과 장화를 착용하세요!

추석연휴 응급상황 발생 시 병·의원 안내

- ☀ 응급상담은 국번 없이 '119', '129'입니다.
- ☀ 네이버, 다음 등 주요 포털에서 "명절병원"으로 검색하면 **연휴기간에 문을 여는 병·의원과 약국 조회**가 가능합니다.

학부모와 함께하는 성교육 성폭력 바르게 압시다.

☀ 성폭력이란?

상대방의 **동의를 구하지 않은 모든 성적 접촉**



☀ 성폭력은 왜 일어날까요?

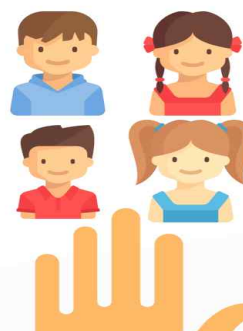


상대방을 무시하는 태도와 생각

"좋은데 싫은 척~?"
비뚤어진 성문화

"여자니까~ 남자니까~"
성별 고정관념

☀ 이런 것도 성폭력입니다!



남성이 **남자아이** 만지는건 괜찮죠?

애가 **예뻐서** 살짝 만졌는데 그게 문제야?

예뻐서 용돈주고 얼굴 **쓰다듬어** 주지도 못해?

내가 좀 아는 애인데~ **정 없이** 왜 그래??

☀ 성폭력 이렇게 예방해요!

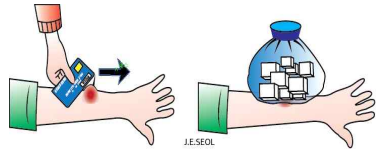
- ★ 평소 자기주장을 분명히 하는 태도를 갖는다.
- ★ 내 몸과 마음의 주인은 나임을 명심한다.
- ★ 성에 대한 분명한 가치관을 갖는다.
- ★ 위험상황에서 여러 가지 대응법을 생각해보고 연습해둔다.
- ★ 자신이 가는 곳을 부모님께 명확히 알린다.
- ★ 항상 자신감 있는 태도와 눈빛을 가진다.

생활 속 응급처치

말벌, 땅벌 조심!

(벌의 공격에 대비하여 분무용 모기약 준비)

- ▶ 말벌, 땅벌은 어두운 색과 향기를 좋아한다. 따라서 산, 들에 갈 때는 밝은 색 옷을 입고, 향수나 화장품 등은 사용하지 않고 주변에 과일, 음료수 등 단 음식을 장시간 두지 않는다.
- ▶ 벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하여 재빨리 빠져나간다.
- ▶ 벌침은 카드 등으로 살살 밀어서 제거한다.
- ▶ 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증완화에 도움이 된다.



아나필락시스 쇼크 반응 - 후두(목)부종, 기도가 좁아지며 숨쉬기가 답답하고, 쉼 목소리, 피부 두드러기, 가려움증, 홍반, 입술 부종, 혈관 부종, 저혈압, 실신 등을 보이면 즉시 119를 부르거나 병원을 방문해 치료를 받는다.

**올바른 음주문화,
가정에서부터 시작합니다.**



우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험률이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013> 이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.

음주 폐해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님은 지도하여야 합니다.

<출처 : 참보건연구회>



귀 건강을 지키는 요령

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 갖고 있으며 앞으로 소음성 난청 환자가 크게 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

1. 귀를 자주 닦는 것은 좋지 않습니다 : 귀를 자주 닦는 습관은 귀의 면역기능을 악화시키고 염증을 유발시키기도 하며 가려움증과 곰팡이의 번식을 초래할 수 있습니다. 귀에 물이 들어갔을 때는 자연스럽게 물이 빠지기를 기다리는 것이 좋으며, 면봉을 사용할 경우 멸균된 제품을 사용합니다.

2. 헤드폰, 이어폰의 사용을 줄입니다 : 귀에 영향을 미치는 강도의 크기에 지속적으로 노출되면 청각기관의 기능이 저하되거나 마비되어 일상적인 대화가 불가능해질 수 있습니다. 이명, 두통, 어지럼증 등의 병적 증상도 나타날 수 있으므로 적절한 음향기기 사용습관을 길러야 합니다.

3. 이물질 귀에 넣지 않습니다 : 장난으로 귀에 이물질을 넣지 않으며, 귀가 간지럽다거나 귀지를 빼기위해 머리핀, 이쑤시개, 솜 등을 귀속에 넣는 행동을 하지 않습니다.

가을철 열성 감염병 주의해요!

야외활동이나 성묘를 갈 때 **야외 3대 감염병으로 알려진 렙토스피라와 유행성출혈열, 쓰쓰가무시**를 예방하기 위해 **풀밭에 눕거나 맨발로 다니지 않고 긴 옷을 착용합니다.** 또한 풀밭에 앉거나 옷을 널어 말리지 않습니다. 성묘 뒤에는 샤워를 하고 옷을 갈아입습니다. 또한 아래와 같은 증상이 의심될 시에는 곧바로 병원진료를 받는 것이 좋습니다.

종류/특성	감염 경로	증상	발생시기
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9~11월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9~11월