



원평가정통신  
2023. 9. 11.

☎교무실 543-0811 ☎행정실 543-0812 ☎교장실 544-0811 FAX.543-3940 <http://jb-wonpyong.es.kr>

아침, 저녁으로 불어오는 시원한 바람이 가을을 느끼게 합니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 건강한 생활습관(손씻기, 잇솔질하기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 지켜 건강한 친구들이 되기를 바랍니다.



## 소중한 귀, 건강하게

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려 드립니다.

### 외이도염 예방법



귀마개 사용

멀리서 약동 건조

면봉·귀이개 사용 자제

장마철 이어폰 사용 자제

### 소음성 난청 예방법



음량 제한  
(80dB 이하)

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

### 성묘할 때

#### 진드기 매개 감염병

- ☑ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ☑ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ☑ 진드기 기피제 사용하기
- ☑ 성묘나 벌초 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



## 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

### 해외여행을 갈 때

#### 해외유입 감염병

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



# 코로나19, 완전한 일상으로 '한 걸음 더'

코로나19가 인플루엔자와 같은  
4급 감염병으로 전환됩니다!

8월 31일을 기점으로 코로나19를 4급 감염병으로 전환,  
위기단계 조정 로드맵(3.29. 발표)에 따른 2단계 조치 시행

- 코로나 위기 단계: '경계' 단계
- 코로나19 감염병 확진자: '5일 자가격리 권고'
- 병원과 요양시설 등 마스크 착용 의무 당분간 유지
- 진단검사비와 입원치료비 유료로 전환  
백신접종 비용도 유료로 전환



## 우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?



교육부

한국교육환경보호원

### 1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



### 2 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?



### 3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



## 보건실 안내

치아우식증 치료, 치아홈 메우기 등 치아관리 하기. 특히 4학년 학생들은 '2023 구강진료지원 사업'을 통해 치과진료 받기

가을철 찬바람과 건조한 날씨로 '피부 건조 증'이 발생하기 쉬운 **충분한** 물을 섭취하고 목욕 후에는 로션, 수분크림, 오일 등을 사용해요



## 도전!! 보건퀴즈

※ 보건퀴즈 정답을 적어 9/15(금)까지 보건퀴즈함에 쓰~~욱

1. 최근 이어폰, 헤드폰 사용으로 소음에 의한 청소년( )이 증가 추세로 특별한 치료법은 없고 예방이 필수이다.
2. 평상시 감염병 예방수칙 중 하나는 비누를 사용하여 30초 이상 올바른 ( )이다.