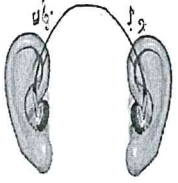


가 정 통 신 문 (9월보건소식지)

2024 - 65호

9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 **청소년소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청인 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

■ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않는다.

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.

4. "60-60법칙" 지키기

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

5. 귀 지압하기

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

6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심함

소음성 난청 예방법

음량



음량 제한
(LEVEL LIMIT)

소음



소음 상할 시
이어폰 과사용 주의

발광형 이어폰



발광형 이어폰
사용 자제

시간

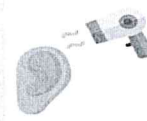


1시간 마다
10분 휴식

외이도염 예방법



귀마개 사용



멀리서 악동 건조



면봉·귀개
사용 자제



장마철
이러한 사용 자제

추석연휴 감염병 예방

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

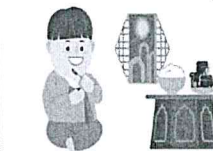
수인성 식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- ❑ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ❑ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ❑ 물은 끓여마시기
- ❑ 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



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

추석연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

※ 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기 를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용 · 잔디 위 돛자리 깔기
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 물에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 집 오면 옷 털고 목욕
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	· 보호구 착용 · 고열시 꼭 병원 진료

건강한 체중관리

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
 - 고강도(달리기) 유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기

유산소 신체활동

중강도 신체활동

- 줄넘기
- 방청소
- 반려동물과 놀거나 목욕시키기
- 자전거타기



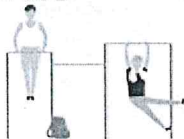
고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 태권도, 수영 등 시합



근력 운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동



뼈 성장 운동

- 줄넘기
- 달리기
- 농구, 배구
- 트램펄린 타기



출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원

양성평등 교육

성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말

합니다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 '성차별'이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

가정에서의 양성평등 실천

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계 없이 동등하게 합니다.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주어야 합니다.



서로의 경계를 존중해요!

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. 경계는 내가 정하는 것입니다. 상대방의 경계를 존중하려면 다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.



■ 1단계 : 묻기

"나도 봐도 돼?", "들어가도 돼?", "어깨동무해도 돼?", "손잡아도 돼?" 등

■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할 때까지 기다립니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요! 대답이 확실하지 않다면 싫다는 뜻입니다.

■ 3단계 : 존중/수용하기

상대방의 대답에 따릅니다. 내가 하는 일이 좋은 일이라도 동의는 필요합니다. 동의를 한 후에도 상대방이 거절할 수 있습니다. 동의는 바꿀 수 있습니다. "나 이제 그만할래!", "나 이제 손 그만 잡고 싶어!" 등 서로의 경계를 존중함으로 나와 다른 사람의 권리를 보호하도록 합니다!^^

2024. 09. 09.

전북맹아학교장

