



9월 9일 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과 학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다

□ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

귀는 청력과 직결된 중요한 기관으로 가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주위가 필요합니다.



1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

2. 귀에 염증이 생기지 않도록

합니다. : 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다. : 귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.

4. "60-60법칙" 지키기 : 음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장되고 있습니다.

5. 그 외 갑작스런 기압의 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.



9월 10일

세계 자살 예방의 날

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.



아니야,
도와줘,
괜찮아~

- 위험한 유혹에 스스로 "**아니야**"라고 말할 수 있는 **용기**
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 "**도와줘**"라고 말할 수 있는 **당당함**
- 실패와 좌절에 있어도 스스로에게 "**괜찮아**"라고 말할 수 있는 **여유**



가을철 알레르기 예방

가을철 알레르기 원인

- 진드기
- 집먼지
- 꽃가루
- 찬바람
- 낮은 습도

가을철 알레르기 증상

- 눈: 건조함, 따가움, 피로감
- 코: 재채기, 맑은 콧물, 코막힘
- 피부: 건조, 가려움, 발진

1. 실내 온도, 습도 조절하기 - 실내외 온도차 5도 미만 - 습도 50~60% 이내 유지	2. 손 자주 씻기 - 30초 이상 손 씻기 - 감염성 질환 70% 예방 가능
3. 식염수로 코 세척하기 - 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척 (코막힘 개선)	4. 바세린 활용하기 - 건조, 갈라진 피부, 혈어버린 콧속 바세린 도포(진정 효과)



가을철 열성 감염병



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	시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10-12월
렙토스피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9-11월
췌췌 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	

가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.



즐거운 추석 연휴



식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌,뱀 주의

벌집 조심

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

- 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
- 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.

3. 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.

4. 냉찜질 후 암모니아수를 발라 준다.

식중독 예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다. 반드시 **끓인 음식**을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 가족이 모두 함께 해요!)

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



성인권 교육-경계 존중



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 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정부위를 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.