



## 보성건강소식 [9월]

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533



한낮의 뜨거운 햇살 속에서도 불어오는 시원한 바람이 가을을 느끼게 합니다.  
9월에도 규칙적인 생활습관과 개인 방역수칙을 잘 지켜 건강하고 풍성한 가을을 맞이하는 보성어린이가 되길 바랍니다.

### 가을철 감염병 예방

가을철에 감염위험이 있는 유행성출혈열, 렘토스피라증, 쯤쯤가무시병 등을 주의하여야겠습니다.  
들쥐나 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 감염되어 고열, 두통, 출혈, 근육통 등의 증상이 나타납니다.

특 성	쯤쯤가무시증	유행성출혈열	렘토스피라증
속 주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경 로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증 상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시 기	9~11월	10~12월	9~11월

### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

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



### 청소년 흡연 예방

#### ■ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연은 성인에서의 흡연시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.

- 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.



#### < 흡연과 코로나19의 관계 >

흡연 시 담배와 손가락에 입이 닿게 되므로 바이러스가 흡연자의 입과 호흡기로 들어갈 가능성이 높아지며 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역 기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높인다.

또한 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨와 같은 질병을 야기하고 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19에 감염된 경우 병세가 더욱 악화되고 사망 위험이 커질 수 있다.

✓ 담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 훌륭한 친구가 되세요!

## 양성평등 - '사람은 모두 달라요'

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

### ■ 신체적 차이가 있어요



성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음 걸이 등 많은 것이 다르지요.

### ■ 생각의 차이가 있어요



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

### ■ 관심과 선호의 차이가 있어요

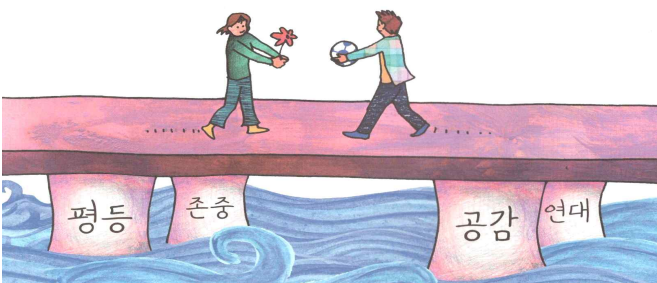


좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

## 성교육 - 경계존중 교육

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 자신이 원하는 안전의 경계와 또 상대방이 원하는 안전의 경계가 있어요. 서로의 안전을 위한 경계는 침범하지 않고 존중해주어야 합니다.

구 분	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 툭툭 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



## 몸에서 보내는 건강신호들

대부분의 질병은 조기에 발견해서 치료하는 것이 중요합니다.

따라서 평소 몸에서 보내는 신호를 주의깊게 관찰할 필요가 있습니다. 만약 이상 증상이 발견되었다고 생각되면 스스로 판단하기 보다는 전문의를 찾아 자신의 몸 상태를 정확히 확인하는 것이 바람직합니다.

### [손톱]

손톱 밑은 세정맥과 세동맥이 바로 연결되어 있어 혈관이 그대로 비치기 때문에 건강상태를 파악하는데 도움이 됩니다.



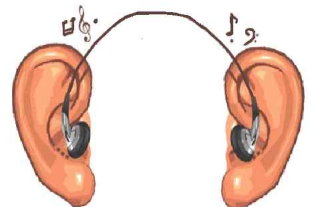
손톱이 흰색이라면 만성간염이나 영양결핍, 노란색을 띠면 황달이나 폐질환일 가능성이 높습니다.

진균종과 같은 곰팡이 감염일 경우에는 손톱이 검은색을 띌 수 있다.

## 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.

숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근 각종 생활 소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다.



소음성 난청은 근본적 **치료법이 없으므로 예방이** 필수입니다.

😊 **건강한 귀를 위한 생활 수칙** 😊

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

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 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀집기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

6. 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.