

아침, 저녁으로 선선한 바람이 불어오는 가을이 시작되었습니다. 무더위가 끝나고 시작되는 환절기에 건강생활 습관도 점검해보고 질병을 예방할 수 있는 면역력도 키우는 건강한 독산 어린이가 됩시다.

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



9월 9일은 귀의 날

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 예방법**을 알려드립니다.

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 **들쥐 배설물**이나 **쥐진드기**에 의해 주로 9~11월에 발생하여 **발열**과 **두통** 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	1. 긴 옷 착용 2. 잔디 위 돛자리
렙토스피라증	감염된 동물 (들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	3. 외출 후 옷 털고 목욕 4. 보호구 착용
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	5. 고열 시 꼭 병원 진료



서로의 경계를 존중해요

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있어요

경계는 내가 정하는 것입니다.

상대방의 경계를 존중하려면 다음의 **동의 3단계**를 지켜야 합니다.

■ **1단계 : 묻기** ➡ "나도 봐도 돼?", "들어가도 돼?", "어깨동무해도 돼?", "손잡아도 돼?" 등

■ **2단계 : 대답을 듣기(기다리)**

➡ 대답을 할 때까지 기다립니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요, 대답이 확실치 않으면 싫다는 뜻입니다.

■ **3단계 : 존중/수용하기** ➡ 상대방의 대답에 따릅니다. 내가 하는 일이 착한 일이어도 동의는 필요해요

동의 한 후에도 거절할 수 있어요 동의는 바꿀 수 있습니다. ➡ "나 이제 그만할래, 공 맞은 데 아파", "나 손 그만 잡고 싶어" 서로의 경계를 존중함으로 나와 다른 사람의 성적 권리를 보호하도록 합니다.





가을철 알레르기 예방법

가을철 알레르기 원인



가을철 알레르기 증상



- 눈**
건조함, 따가움, 피로감
- 코**
재채기, 맑은 콧물, 코막힘
- 피부**
건선, 가려움, 발진

1. 실내 온도와 습도 조절하기

- 실내외 온도차 5도 미만
- 습도 50~60% 이내로 유지

2. 손 자주 씻기

- 하루 8회, 30초 이상 손씻기
- 감염성 질환 70% 예방가능

3. 식염수로 코 세척하기

- 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척-코막힘 개선

4. 바세린 활용하기

- 건조, 갈라진 피부, 혈어버린 콧속 바셀린 도포-진정 효과

☕ 추석 연휴를 잘 보내시고 귀경귀가 후에는 집에 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 자세히 관찰해 주세요!
증상이 있으면, 배부해 드린 자가진단키트나 병원진료를 통해 전문가용 신속항원검사를 꼭 받으십시오!

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



2022. 9. 1.

왕 북 초 등 학 교 장