



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

# 9월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

포근한 햇살이 반가워지는

행복한 가을이 다가왔습니다.

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는

환절기이기도 합니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이

씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면,

체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여

건강한 가을을 맞이하도록 합니다.

## 귀의 날이란?

9월 9일은 대한이비인후과학회가 매년 귀 건강을  
환기시키고자 지정한 **귀의 날**입니다!  
세계보건기구(WHO)기준 귀의 날은 3월 3일 입니다.



'사람의 귀에 맑고 환한 열쇠를 달겠다'는  
슬로건을 걸고 숫자 9가 귀 모양을 닮아  
9월 9일로 정해졌습니다.



## '귀의 날'에 알아보는 귀초 상식



귀지는 **파파독**(파고 또 파면 독) 이다.

귀지는 먼지와 인체 분비물의 덩어리로 깨끗하게 파내야 할 것  
같지만 필요 이상 자주 귀를 파면 상처가 나고 중이염, 외이도염 등  
여러가지 염증을 유발할 수 있어요.



흡연이 난청을 증가시킨다.

비흡연자보다 흡연자의 난청 발생 확률이 1.5배나 높다.  
흡연이 모세혈관을 수축시켜 달팽이관 내 혈액순환과 산소공급을  
감소시키기 때문입니다.



운동과 음식이 청력에 영향을 준다.

귀가 제대로 기능하기 위해선 혈액 순환이 중요해서 달리기와  
같은 유산소 운동이 청력에 도움을 준다. 반면, 기름지고 짭 음식은  
혈중 콜레스테롤을 높이고 혈액순환을 떨어뜨려 청력에 좋지 않은  
영향을 준다.

귀 질환은 다른 증상으로 나타날 수 있다.

메니에르나 이석증에 걸리면 어지럽거나 심하면 안면신경  
마비가 오기도 한다. 의사표현이 어려운 아이들은 귀가 아플 때,  
귀를 가리키는 대신 보채고 떼를 쓰는것으로 표현한다.

출처: 삼성서울병원 이비인후과 건강정보

## 호흡기감염병백일해 주의

최근 도내 학교, 학원을 중심으로 백일해 유행사례가 발생하고 있습니다. 백일해는 호흡기 분비물을 통해 전파되고 전염성이 매우 높으니 각별한 주의 바랍니다.

✓ **감염경로** 비말 감염에 의해 전파, 전염성이 강함

✓ **주요증상** 급성 호흡기 감염병, 발작성 기침이 특징적(발열 심하지 않음)

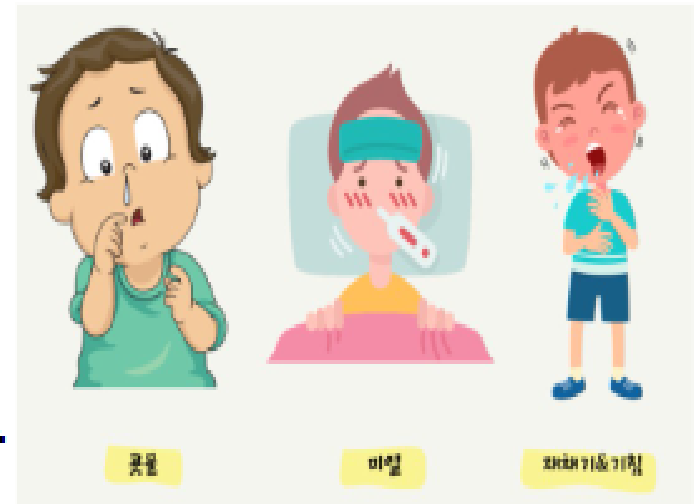
\* **카타르기** : 콧물, 눈물, 경한 기침 등 상기도 감염 증상이 1~2주간 나타남

\* **발작기** : 발작성 기침 있으며 기침 후 구토, 무호흡 등 증상이 나타남

최근 환자는 백일해 임상 증상이 뚜렷하지 않고 가벼운 기침으로 발견되는 경우가 많음

\* **회복기** : 발작성 기침의 횟수나 정도가 호전

회복은 천천히 진행되고 2~3주 후 기침은 소실되지만 비발작성 기침은 수주간 지속될 수 있음



## 백일해 예방수칙



올바른 손씻기



올바른 기침예절



실내 자주환기



씻지않은 손으로  
눈,코,입 만지지 않기



접종일정에 맞춘 예방  
접종이 가장 중요