



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

# 9월 보건소식지

펴낸 이 : 교 장 김 춘 득  
살핀 이 : 교 감 최 경 미  
만든 이 : 보건교사 한 희 애

## 9월 9일은 귀의 날

### ☆ 건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.  
(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.  
(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.  
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 훑는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

### 소음성 난청 예방법



## 가을철 감염병 예방

### 가을철 감염병 예방

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기 유충이 사람을 물어 물린상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

### 가을철 발열성 질환 감염예방 요령

- ❁ 산과 들에서는 긴 옷을 입어요.
- ❁ 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않아요.
- ❁ 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁해요.
- ❁ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받아요.

## 9월10일은 '자살 예방의 날'

자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률' 제16조에 '자살예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

### ☆ 우울증이란?

- 의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상

### ☆ 우울증과 우울감의 차이

- 단순한 우울감과 우울증을 구분하는 가장 쉬운 척도는 **환경변화로 인해 증상이 개선되는지** 확인하는 것으로, 예를 들어 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나, 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감이라 볼 수 있습니다. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

### ☆ 우울증 증상

- 우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실
- 수면장애
- 식욕감소
- 체중저하
- 불안
- 집중력 저하



### ☆ 우울증 예방법과 극복 방법

먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면 운동, 여행 등 **자신만의 스트레스 해소 방법을 찾고, 단순작업을 통해 마음을 안정시키고** 정화하는 것이 좋습니다. 또한 **근육긴장을 이완시켜** 정신적 긴장을 해소하거나, 환한 빛은 우울증상 개선에 효과적이므로 **화창한 날 야외활동**을 하거나 일광욕을 합니다. 평소 심신이 긴장한 상태라면 **카페인 함유 식품을 삼가는 것**이 좋습니다.



## 건강한 추석연휴 보내기

		
식중독 예방	화상 주의	과식하지 않기
		
벌 조심	멀미 예방	들쭉, 진드기 조심

### ※ 벌집 조심

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

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 냉찜질을 30분정도 해주면 통증이 감소한다.
4. 냉찜질 후 아모니아수를 발라준다.

### ※ 식중독 예방

추석연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 음식을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간동안 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 끓인 음식을 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 함께 하는 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.



## 소아 변비



### ☆ 변비란?

변비는 대변이 굵고, 딱딱하여 배변이 힘든 상태를 말합니다. 변비가 심하면 직장에 차 있는 대변이 항문으로 새어 나오는 변지림이 발생하기도 하는데, 복통을 동반한 변지림과 배변시 발생하는 통증은 소아 변비의 전형적인 특징입니다.

### ☆ 소아 변비의 기준

적게는 3% 많게는 10% 정도의 아이들이 변비를 겪게 됩니다.

### 만성변비의 정의

- ✓ 1. 일주일에 2회 이하 배변
- ✓ 2. 일주일에 1회 이상 변지림
- ✓ 3. 변을 참는 행동
- ✓ 4. 굳은 변 또는 배변 시 항문 통증
- ✓ 5. 직장수지 검사에서 직장에 커다란 변 덩어리
- ✓ 6. 딱딱하고 큰 변에 의한 변기 막힘

만 4세까지는 2가지 이상의 증상이 한 달 이상,  
만 5세부터는 2가지 이상의 증상이 일주일에 한 번 이상  
적어도 두 달 이상 있다면 만성 변비로 진단하게 됩니다.  
만약 증상이 한 달 이하로 짧은 경우는 식이 조절 또는  
변비약 복용으로 해결 가능한 경우가 많습니다.

### ☆ 변비는 어떻게 치료할 수 있나요?

- 약물치료 : 적절한 변비약을 복용
- 식이조절 : 충분한 야채, 과일, 곡물, 수분 보충도
- 행동조절 : 식후에 변기에 5분정도 앉는 습관을 들인다.  
정서적으로 격려해준다.

<출처 : 서울성모병원 건강매거진>

### ☆ 변기보다 더러운 휴대폰 소독 방법

당신의 감염병 앞에 휴대폰은 안전한가요?

**손 씻기 만큼 중요한  
휴대폰 소독!**



1. 알코올을 1장만 꺼낸다.
2. 앞, 뒤, 옆 꼼꼼히 닦는다.
3. 알코올을 쓰레기통에 버린다.

※ 아무리 손을 잘 씻어도  
바이러스나 세균에 오염된  
휴대폰을 도로 만진다면  
의미가 없습니다!