



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2024. 08. 30.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2024년 9월 보건소식지



전북
교육청

학생
건강

상담

게시판
안내

“

교육청에서 건강상담이 필요한 학생들을 대상으로
전문 의료진이 답변하는 건강상담 게시판을 운영해요

”



1. **상담 대상:** 전북 유, 초, 중, 고, 특수학생
2. **상담 범위:** 학생들의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. **이용 방법**
 - 가. 학생건강 상담 게시판 접속([HTTPS://VO.LA/NWrYQ](https://vo.la/NWrYQ))
(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트
→ 문예체건강과 → 학생건강상담)
 - 나. 로그인 후 상담 요청 글 작성
 - 다. 상담 내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 알림 문자 발송)

접속 QR

진포중 학생들 많은 이용 바랍니다



전북특별자치도교육청



9월 9일은 귀의 날



매년 9월 9일은 대한 이비인후과학회에서 정한 '귀의 날'입니다.
숫자 '9(구)'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여
9월 9일을 귀 건강을 환기시키기 위한 캠페인의 날로 지정하였습니다.

'귀'는 무슨일을 하나요?



소리를 들을 수 있게 해줍니다.
우리 몸의 **평형 감각**을 유지하도록 해줍니다.



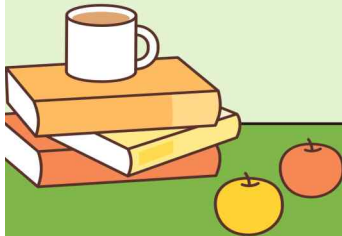
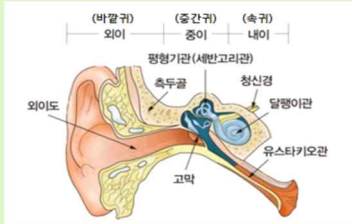
'귀'가 아프면?



소리가 잘 안들리거나(난청)
들리지 않는 소리(이명)가 들림



평형감각에 이상이 생겨
어지러움을 느낌



출처: 서울아산병원 인체정보 '귀' / 계명대학교 동산병원 블로그 "9월 9일은 귀의 날: 주요 귀 질환의 증상과 예방법 알아보기!"



9월 9일은 귀의 날



소음성 난청 예방법

음량 제한 (50% 이하로)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	일회용 이어폰 사용 자제	1시간 마다 10분 휴식

계명대학교 동산의료원

소음성 난청

장시간 소음 노출로 소리를 잘 들을 수 없는 상태



시끄러운 곳에서 대화 어려움,
고음의 소리가 잘 안들림

TV나 라디오 등 시청 시
볼륨이 너무 크다는 소리를 들음



외이도염 예방법

외이도염
귓바퀴~고막까지 이어지는 통로에 염증이
생기는 질환



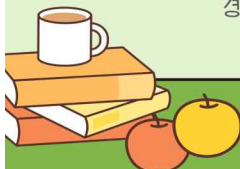
귓바퀴를 당기면 통증이 심해짐

귓 속이 가득찬 느낌,
귀가 잘 들리지 않는
경우가 있음



귀마개 사용	멀리서 약동 건조	면봉 · 귀이개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제

계명대학교 동산의료원



출처: 서울아산병원 인체정보 '귀' / 계명대학교 동산병원 블로그 "9월 9일은 귀의 날: 주요 귀 질환의 증상과 예방법 알아보기!"



환절기 건강관리

숨이 턱턱 막히는 무더위도 기세가 한풀 꺾이고, 아침 저녁으로 제법 선선한 바람이 불어오는 9월입니다.
일교차가 큰 환절기에는 몸의 균형이 깨져 **면역이 저하**되기 쉽고,
이로 인해 각종 **질병에 걸릴 위험**이 높아지기 때문에 환절기 **건강관리**에 더욱 **신경**써야 합니다.

가을 환절기, 이런 질병 조심하세요!



콜록콜록 감기

체온을 적정하게 유지하는데 어려움을 겪고, 건조한 공기로 인해 코와 기관지가 건조해지면서 바이러스 침입에 대한 면역이 떨어져 감기에 걸리기 쉬워요.

콧물 주르륵 알레르기성 비염

일교차가 커 면역력이 저하되기 쉬운 환절기에 많이 발생해요.
차갑고 건조한 공기로 인해 코 점막이 건조해지고 자극에 민감해져 증상이 심해지기도 합니다.



긁적긁적 아토피성 피부염

가을철의 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 아토피성 피부염을 심하게 만들어요.
건조한 피부는 가려움증을 유발하는데 이 때 참지 못하고 긁으면 더 심하게 가렵게 돼요.



출처: 국민건강보험 건강 iN 9월호 magazine '환절기 건강, 이렇게 챙기자'



환절기 건강관리

환절기 건강관리는 이렇게!



개인위생 관리

감기와 비염 등 여러가지 질환을 예방하는 최선의 방법은 손 씻기 등 개인위생을 관리하는 것이에요.



수분 보충하기

미지근한 물을 조금씩 자주 마시도록 해요.
기관지가 건조해지는 것을 막고 피부에 수분을 공급해줘요.



충분한 수면과 운동하기

하루 7~8시간 정도의 충분한 수면은 피로를 해소하고 면역에 도움이 돼요.
걷기나 줄넘기 같은 유산소 운동을 꾸준히 하는 것도 도움이 되지요!



균형잡힌 식사하기

정해진 시간에 다양한 영양소가 들어있는 균형잡힌 식사를 해요.
특히, 채소를 충분히 섭취하도록 해요.



출처: 국민건강보험 건강 iN 9월호 magazine '환절기 건강, 이렇게 챙기자'

약물 오남용
예방

올바른 의약품 사용

가정에서 발생할 수 있는 여러 응급상황에 대비하여, 간단한 감기약이나 연고 등 다양한 상비약들을 구비해두고 있는 경우가 많습니다.

일상생활에서 없어서는 안되고, 우리의 건강을 지켜주는 의약품들, **잘 쓰면 약**이 되지만 **잘못쓰면 독**이 되기 때문에 올바른 의약품 사용법 및 보관법을 잘 알아두는 것이 필요합니다.

의약품 사용 주의사항!



해열진통제는 주의해서 먹어야 해요!

열이 날 때 먹는 해열진통제는 주로 '아세트아미노펜'이나 '이부프로펜' 성분의 의약품!



아세트아미노펜 나이와 체중에 맞는 용량보다 많이 먹으면 간 손상 위험이 있어요.



이부프로펜 위를 자극하거나 신장 기능을 약하게 할 수 있어 토하거나 설사를 할 때는 조심해야 해요.



항생제는 시간에 맞춰 정해진 기간을 지켜 먹어요.

몸에 침입한 세균을 없애기 위해 항생제를 사용! 증상이 조금 괜찮아졌다고 마음대로 복용을 중단하면 치료가 더 어려워질 수 있어요.



꼭 정해진 **시간, 양, 복용기간**을 지켜서 먹어야 해요!!



출처: 식품의약품안전처 블로그 '우리 아이, 나이 제중별로 약 복용법이 달라요!'/강남구홈페이지 카드뉴스 '어린이 의약품 보관법 5대 수칙'/계명대학교 동산병원 블로그 '의약품 바로알기'



약물 오남용
예방

올바른 의약품 사용

올바른 의약품 사용법!



약은 꼭 **물**과 함께 복용하도록 해요. 한 컵(240mL) 정도의 미지근한 물이 가장 좋아요.



약을 마음대로 **자르거나 부셔서 먹으면 안돼요.** 약사님께 자르거나 부셔도 되는지 먼저 물어보세요.



폐의약품 처리방법



알약

포장재와 약 따로 분류



가루약

봉투 담긴 그대로 모으기



시럽제

한 병에 모으기



분류한 폐의약품, 용기는 어디로?



약국이나 보건소 폐의약품 수거함에 버려요!!



출처: 식품의약품안전처 블로그 '우리 아이, 나이 제중별로 약 복용법이 달라요!'/강남구홈페이지 카드뉴스 '어린이 의약품 보관법 5대 수칙'/계명대학교 동산병원 블로그 '의약품 바로알기'



건강한 추석 연휴 보내기

한 해 농사를 마무리하고 농작물을 수확하는 시기를 기념하는 명절인 '추석' 수확을 감사하고 풍년을 기원하는 날이니만큼, 풍요로움이 가득한 추석 명절을 건강하게 보내기 위한 방법을 소개해볼까 합니다.



나도 모르는 사이 감염되기 쉬워요!

수인성, 식품매개 감염병



흐르는 물에
비누로 30초 이상
손 씻기



음식은 충분히 익히고
물은 끓여마시기



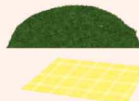
위생적으로 조리하기
(생선, 고기, 채소 등
도마 분리 사용)

성묘할 때는 진드기를 조심하세요!

진드기 매개 감염병



벌초할 때,
풀 위에
옷 벗어놓지 않기



성묘를 드릴 때는
돗자리 등 이용하기



진드기 기피제 사용하기
성묘나 풀숲에 들어갈
때는 피부 노출을 최소화
하기 위해 긴 옷 입기

해외여행 계획이 있다면?

해외 감염병 확인



방문 국가의
감염병 정보 확인하기



가급적 현지 동물과의
접촉 피하기



개인위생을 잘 지키고
건강상태 체크하기
여행 후 건강상태
이상이 있으면
1339에 상담받기



출처: 질병관리청 홈페이지 이달의 건강소식 '건강한 한가위 꿀팁 <추석 연휴 주의해야 할 감염병>'



건강한 추석 연휴 보내기

추석맞이 성묘, 벌초할 때! '벌 쏘임' 응급처치 방법!



밝은 색 긴 옷 입기!



향수, 스프레이 종류 사용
벌집 건드리기

Q. 벌에 쏘였을 때 나타나는 증상은?

가벼운 증상 → 통증, 가려움증, 부종

과민성 쇼크 증상 → 호흡곤란, 가슴 답답함, 어지럼증

Q. 벌에 쏘인 후 응급처치는?

무리하게 시도X
손으로 잡아 뽑기X

※ 통증이 지속되거나 과민성 쇼크 증상 발생 시 빠르게
병원으로 이동하기!!



1 환자를
안전한 장소로 이동



2 신용카드 모서리로
살살 긁어 벌침 제거



3 쏘인 부위를
깨끗한 물로 세척



4 얼음주머니 등으로
냉찜질



출처: 대웅제약 홈페이지 '건강정보'

2024. 8. 30.

군산진포중학교장(직인생략)