



물질이 개벽되니  
정신을 개벽하자

## 보건소식지

지평선중 제 2022 - 40 호

교무실 : 063-544-3131  
행정실 : 063-544-3154  
팩 스 : 063-544-3151  
<http://www.jipyeongseon.kr/>

**반갑습니다! 9월은** 낮에는 아직 더워서 여름의 피로가 쌓여있는데, 밤에는 시원해져 기온변화가 심한 시기입니다. 이때를 환절기라 하고, 컨디션 관리를 잘 하지 않으면 '차가움'에 의한 자율신경의 균형이 무너져, 이는 불면증의 원인이 됩니다.

감염병은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고 균형 잡힌 영양 섭취와 충분한 휴식으로 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.

**일교차 큰 가을, 환절기 건강관리**

- 충분한 수분과 식이섬유 섭취하기
- 야외활동으로 세로토닌 분비 활성화
- 충분한 수면시간 확보로 피로감 덜기
- 자신에게 맞는 적절한 운동 찾기
- 버섯, 토마토와 같은 면역력에 좋은 음식섭취

### 귀 건강 지키기

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 대한이비인후과학회가 매년 9월 9일을 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) '귀의 날'을 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

#### 외이도염 예방법

- 귀마개 사용
- 멀리서 악동 건조
- 면봉·귀이개 사용 자제
- 장마철 이어폰 사용 자제

#### 중이염 예방법

- 개인 위생 관리
- 유아 주변에서 금연
- 충분한 수분 섭취
- 독감 예방 접종

#### 소음성 난청 예방법

- 음량 제한 (권고 85dB 이하)
- 소음 상황 시 이어폰 과사용 주의
- 밀폐형 이어폰 사용 자제
- 1시간마다 10분 휴식

### 가을철 열성 감염병 예방

가을은 야외활동이 많아지는 시기입니다. 이때는 동물 배설물에 노출되거나 진드기 등에 물려 전염되는 감염질환에 유의해야 합니다. 이 중 발생 빈도가 높은 **쯔쯔가무시증**에 소개하고자 합니다.

#### 쯔쯔가무시증이란?



쯔쯔가무시증은 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충이 사람을 물 때 그 균이 사람의 몸속으로 침투하여 발생하는 대표적인 가을철 발열성 질환입니다.

#### 야외에서 풀숲과 접촉 가능한 모든 경우에 발생할 수 있습니다.

- 풀숲에서의 야외활동
- 캠핑 또는 등산
- 야생식물 채취
- 농작업 지원
- 감따기 및 방축기
- 주말농장 가꾸기

#### 주요 증상을 인지하여 조기에 치료하는 것이 중요합니다.

증상은 야외활동 및 야외작업으로부터 10~12일 지난 후에 나타납니다. 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 꼭 치료받아야 합니다. 조기 치료 시 완치 가능, 치료받지 않는 경우 사망률이 30~60%입니다.

#### 최고, 최선의 쯔쯔가무시증 예방법은 언제 어디서나 털진드기에 물리지 않는 것입니다.

- 야외활동 및 야외작업 시 긴팔, 긴바지, 양말, 신발 등을 꼭 착용하여 피부 노출을 차단해야 합니다.
- 풀숲에 들어가지 않습니다.
- 옷을 풀밭에 놓지 않습니다.
- 진드기 기피제를 활용합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 입었던 옷을 세탁합니다.
- 야외활동에서 귀가하는 즉시 목욕합니다.



<출처: 보건복지부, 질병관리본부>

## 꼭! 지켜야할 추석 연휴 생활방역 수칙

### 성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ① 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ② 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ③ 진드기 기피제 사용하기
- ④ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ⑤ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

수인성 식품매개 감염병

### 명절음식 준비할 때

- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 음식은 충분히 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기
- ④ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ⑤ 위생적으로 조리하기

### 식사를 할 때

코로나19, 결핵,  
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ① 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ② 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ③ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ④ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ⑤ 예방접종 받기

### 해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ① 해외여행지 감염병 확인하기
- ② 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- ③ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ④ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ⑤ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

## 추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

## 개인방역 6대 수칙

- ① 코로나19 예방접종 완료하기
- ② 올바른 **마스크 착용**으로 입과 코 가리기,  
실내 음식물 섭취 등 **마스크 벗는 시간은 가능한 짧게**
- ③ 30초 비누로 **손 씻기**, 기침은 옷소매에
- ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 **환기**,  
다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 **소독**
- ⑤ **사적 모임**의 규모와 시간은 **가능한 최소화** 하기
- ⑥ 코로나19 **증상 발생시** 진료받고 집에 머물며,  
**다른 사람과 접촉 최소화**

## 양성평등 추석 명절 보내기

🐾 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.  
온 가족이 웃고 즐기는 명절 만들기 7가지 지침

1. 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
2. 남녀가 함께 명절 일을 분담한다.  
(요리, 설거지 등도 남녀가 함께).
3. 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고  
형제·자매 집에서 돌아가면서 보내고,  
시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
4. 음식과 차례상을 되도록 간소하게 한다.
5. 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
6. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
7. 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.

🐾 '성(性)평등한 호칭'을 시작해 보세요!

1. 외가, 친가 ➡ 어머니 본가, 아버지 본가
2. 외할머니, 친할머니 ➡ 할머니
3. 서방님, 도련님, 아가씨 ➡ OO님, OO씨(이름 불러주기)
4. 집사람, 안사람, 바깥사람 ➡ 배우자

“같이 일하고 같이 쉬는  
성평등한 추석 보내세요!”



<출처: 여성가족부>

2022년 9월 05일

지평선중학교장 직인생략

🐾 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을  
관찰해 주세요!