



제 2021 - 34호

9월 보건소식

2021년 9월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

<http://www.jjg.hs.kr>

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인 위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'로, 숫자 9와 귀의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 9를 연속 선택하여 정했다고 합니다.

소음성 난청

1. 소음성 난청이란?

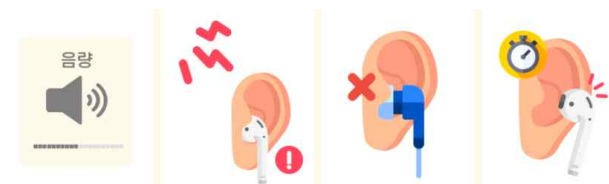
최근 젊은 층 사이에서 장기간 이어폰 사용이 증가하면서 소음성 난청을 겪는 환자가 증가하고 있다고 합니다. 소음성 난청은 일상에서 소음에 오랫동안 노출되어 소리를 잘 들을 수 없는 상태를 말하며 청소년기에 난청이 발생하면 나이가 들수록 정도가 심해진다고 하니 예방이 필요합니다.

2. 소음성 난청 증상

소음 상황 속 대화의 어려움
및 고음이 잘 안들림

⇒ 다른 사람의 말을 잘 알아듣기 위해 귀를 기울여야 하거나 TV 시청 시, 다른 사람들이 볼륨이 너무 크다고 한다면 의심

3. 소음성 난청 예방법



- ① 음량 제한(100dB)이 있는 이어폰을 선택, 최대 음량은 50% 이내
- ② 시끄러운 환경에서의 과도한 이어폰 사용 주의
- ③ 귀를 밀폐시키지 않는 이어폰 선택(고무마개X)
- ④ 1시간 정도 이어폰을 껐다면 10분 정도 휴식

외이도염

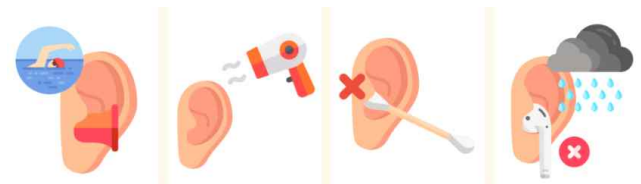
1. 외이도염이란?

외이도염은 날씨가 덥고 습한 여름에 많이 발생하며 수영 후에 발병하는 경우가 많아 '수영인의 귀'라고 부르기도 합니다. 귓바퀴에서 고막까지 이어지는 통로인 외이도에 염증이 생긴 것을 말하며, 귀에서 바깥과 가장 가깝게 위치하다 보니 외부 세균에 감염되기 쉽다고 합니다.

2. 외이도염 증상

귓바퀴 당길 시 통증·이충만감·난청 발생

3. 외이도염 예방



- ① 수영할 때 귀마개를 사용하여 물이 들어가지 않도록 하기
- ② 수영이나 목욕 후 드라이기를 약한 바람으로 멀리서 말리기
- ③ 면봉이나 귀이개를 사용해 외이도에 자극을 주는 행동 삼가기
- ④ 장마철의 습한 환경에서 가급적 이어폰 사용 자제하기

중이염

1. 중이염이란?

중이에 발생하는 모든 염증을 가리키는 용어로 소아에서 발생하는 세균성 감염 중에서 가장 흔합니다. 하지만 성인이 중이염에 걸릴 경우 어린이들보다 심하게 진행되어 주의해야 합니다. 귀의 통증, 발열 등을 동반하는 급성 중이염과 염증이 3개월 이상 지속되며 급성 염증이 사라지고 중이강에 삼출액이 고이는 삼출성 중이염으로 나뉩니다.


2. 중이염 증상

급성 중이염 : 갑작스러운 고열, 귀 통증, 어지럼증

삼출성 중이염 : 압력이 높아지고 고막이 터지면서 귓물(이루)이 흘러나옴, 귀가 막혀 있는 느낌이 나고 일시적인 난청이 생기기도 함

3. 중이염 예방



- ① 손을 잘 씻는 등 **개인위생** 철저히 관리하기
 - ② 유아 주변에서 **금연**하기
 - ③ 호흡기 계통을 항상 촉촉하게 유지하기 위해 **충분한 수분 섭취**하기
 - ④ 중이염의 원인, 독감을 줄이기 위해 **독감 예방접종**
-  귀에 이상 발생 시 즉시 병원 방문하여 귀 건강 지키기!

홍수해 대비 감염병 예방수칙

가을철 태풍 및 장마로 인해 하천범람 및 침수가 발생한 경우, 서식처의 환경변화 및 위생환경이 취약해져, 병원균, 모기, 파리, 쥐 등 감염 매개체에 의한 감염병의 발생 가능성이 높아집니다.

홍수해 대표 감염병과 예방수칙

1. 수인성·식품매개 감염병

- 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염 등



- ① 흐르는 물에 **30초 이상 비누로 손씻기**
- ② **범람된 물**이 닿은 음식 버리고 섭취하지 않기
- ③ 끓인 물이나 생수 등 **안전한 물** 먹기
- ④ 음식은 **위생적**으로 조리하고 충분히 **익혀먹기**
- ⑤ **설사, 구토** 등 증상이나 손에 **상처가 있을 시** 조리하지 않기

2. 모기매개 감염병

- 말라리아, 일본뇌염 등




- ① 모기 활동시간(**밤 10시부터 새벽 4시**)에 **야외활동** 자제하기
- ② **밝은색 긴팔, 긴바지** 착용하기
- ③ **모기기피제** 및 **실내 살충제** 사용하기
- ④ **방충망 정비** 및 **모기장** 사용하기
- ⑤ 말라리아 발생 지역 거주(방문) 시 모기에 물린 이후 **발열, 오한 등의 증상** 발생하면 즉시 진료받기

3. 접촉성 피부염, 파상풍

- ① 침수지역에서 작업 시 **반드시 보호복과 장화, 고무장갑 착용**
- ② 물에 노출된 피부는 반드시 **깨끗한 물로 씻어내기**
- ③ 수해복구 작업 중에는 **충분한 수분 섭취와 휴식 취하기**
- ④ 작업 중 **오염된 상처**가 생기거나 작업 후 발열 등 **증상 발현 시** 인근 병원에서 **진료** 및 필요시 **파상풍 예방접종**



4. 렙토스피라증

 - 렙토스피라균에 감염된 동물(쥐 등의 설치류, 소·돼지·개 등의 가축)의 소변 등의 노출을 통해 감염되어 발생

- ① 침수지역에서 작업 시 반드시 **방수 처리된 보호복과 장화, 고무장갑 착용**



- ② 물에 노출된 피부는 반드시 **깨끗한 물로 씻어내기**
- ③ 수해복구 작업 후 발열이 발생하는 경우, 신속히 **의료기관에 방문하여 진료받기**

5. 안과 감염병(유행성 눈병)

- ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 **손씻기**
- ② 수건, 베개, 안약 등 개인 소지품을 **함께 사용하지 않기**
- ③ 눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 **안과 전문의 진료받기**
- ④ 환자는 사람들이 많이 모이는 장소 피하기



성평등, 사람은 모두 달라요

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. **다름을 이해해요.**

신체적 차이



성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다릅니다.

생각의 차이



사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.

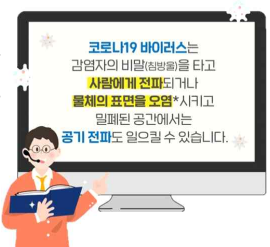
관심과 선호의 차이



좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

코로나19 환기의 중요성

* 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염될 수 있음



★기본환기 3원칙

1. **1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기**
* 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!
2. **맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기**
* 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고, 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.
3. **냉방 주에도 주기적으로 환기하기**
* 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염 위험성이 높아집니다.