



9월 지곡 보건소식지



1. 즐거운 추석 연휴를 위해

- 1) 식중독 주의!
- 2) 과식은 금물!
- 3) 화상 주의!
- 4) 벌, 뱀 주의!

*벌집 조심

: 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 움직임을 작게 한 다음 재빨리 그 장소를 빠져나가야 합니다.

- ① 벌집 발견 시 손대지 말고 119 신고
- ② 벌에 쏘였을 때는 **카드 같은 얇고 단단한** 것으로 밀어서 침을 제거
- ③ 벌에 쏘인 부위를 알칼리성인 **비누**로 씻어내 독을 중화, 감염 예방
- ④ **냉찜질**을 통해 부어오름과 통증 등을 완화
- ⑤ 벌에 쏘인 경우 약물치료가 필요할 수 있기 때문에 **병원 방문**

*식중독 예방

: 추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3~4시간 보관하면 식중독의 위험이 있습니다.

반드시 **가열한** 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 **4시간**이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.



2. 9월 9일은 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 닮은 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 귀의 날로 정했다고 합니다. 귀의 날을 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

외이도염 예방법



중이염 예방법



소음성 난청 예방법



3. 세계 자살 예방의 날

매년 9월 10일은 세계 자살 예방의 날입니다. 생명의 소중함과 국가적, 사회적으로 증가하고 있는 자살문제의 심각성을 전 세계에 널리 알리고 이에 대한 대책 마련을 위해 제정되었습니다.

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 **나 자신**입니다. 따라서 긍정적인 자기 암시와 사소하고 작은 것이라도 성취했을 때 칭찬을 하면 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

2024. 08. 26

전주시곡초등학교장 (직인생략)



전문 의료진에 의한
1:1 온라인 건강상담!

학생 건강상담



참여방법

✔ QR코드



상담 게시판 바로가기

✔ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지
일반인 로그인 후 상담 내용 작성

✔ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로
알림 문자 발송



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터