



# 9월 보건소식

사랑 가득  
감동 가득  
행복한 문정 교육

전북 전주시 완산구 구이로 1979  
교무실 063-221-8097 행정실 063-224-5975 유치원 063-226-0432

## 9월 10일 "'자살예방의 날'

우리나라는 자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률' 제 16조에 '자살예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

◆ 자살예방주간: 9.1~9.10



## 우울증에 대하여

### 우울증이란?

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

### 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 안정**시키고 정화합니다.
- **근육 긴장을 이완**시켜 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.

## 9월 9일은 "귀의 날"

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성난청의 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

### ● 완전무선형 이어폰 편해도 귀에는 좋지 않아요

#### -장시간 사용 시 소음성 난청유발

외국 유명IT기업에서 출시한 완전무선이어폰이 인기다. 완전무선이어폰이 대중을 사로잡은 이유는 거추장스러운 선이 사라지고 행동이 자유로워졌기 때문. 편해진 만큼 착용시간도 늘었는데 장시간의 이어폰 착용은 소음성난청 및 외이도염을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

### ● 이어폰은 형태에 따라 귀 건강에 차이가 난다?

1. **오픈형**은 유닛(소리 나는 부분)을 귓바퀴에 걸치는 식이다. 제품의 특성상 귓구멍이 밀폐되지 않아 이어폰소리와 주변소리가 섞여 들린다. 이어폰 소리에 집중하려면 주변소리를 뚫고 들릴 만큼 이어폰 음량을 키워야한다.
2. **커널형**은 유닛부분에 존재하는 '팁(실리콘 덮개)'을 귀 속까지 집어넣는다. 귓구멍이 밀폐돼 주변소리가 비교적 잘 차단된다. 이어폰소리에 집중하기 좋지만 팁이 귀 속을 압박해 상처를 입힐 수 있다.

\* **귀 건강을 위해서는 이어폰사용을 자제하는 것이 최선의 예방법이자 치료법이다.**

### 이어폰 끼고 사는 나도 혹시 난청? ->자가체크리스트

- 하루 1시간 이상 이어폰 음량이 바깥으로 새어나올 정도로 크게 듣는다.
- 자신도 모르게 말하는 중에 목소리가 커진다.
- TV 볼륨을 지나치게 크게 키워서 듣는다.
- 다른 사람과 대화할 때 잘 안들려서 자주 되묻는다.
- 귀에서 웅 하는 소리가 자주 들린다.

\*\*5개 문항중 1개라도 해당되면 난청 의심

## 코로나19 주요 개정사항

주요내용	제7판	제8판(2022.8.10 교육부)
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	<b>모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해제</b> ※ 단, 50인 이상 참석하는 실외집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연·스포츠 경기는 착용 의무 유지 ※ 실외 마스크 착용 적극 권고사례 제시
발열 검사	일일 2회 실시 (등교 시, 점심시간 전)	<b>일일 1회 실시</b> (등교 시)
유증상자 검사용 신속항원검사도구(키트) 지급	미지급	<b>전체 학생 및 교직원에게 2개씩 지급</b> (증상발생 시 개인별 검사 실시)

### 《개인방역 6대 수칙》

(중앙방역대책본부 생활방역 세부수칙 안내서 6판 참고)

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

### 《코로나19 유증상자 발생 시 대처요령》

- (학교) 유증상자는 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 **일시적 관찰실**로 이동 조치, 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내  
※ 학교 등에 비축된 키트를 **활용**하여 유증상자 검사 안내 등 지원  
※ **등교 전 증상이 있는 경우** 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상 여부 입력 및 검사(자가검사, 의료 기관 방문 등)를 실시하도록 안내
- (학생·교직원) 유증상자는 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등) 또는 진료실시, 검사 결과 '음성'이면 등교(출근) 가능하나 증상이 지속되거나 심해지면 **의료기관 방문 진료·검사 실시(권고)** 자가검사 결과 '양성'이면 **의료기관, 보건소 등을 방문하여 추가 검사 실시**

## 가을철 주의할 유행 감염병

아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합니다.

종류	특성	감염경로	증상	발생시기
중증 열성혈소판 감소증후군		SFTS바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기 증상 (구토, 오심, 설사)	9~10월
쯔쯔가무시		관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10~12월
레지오넬라증		냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생증가
인플루엔자		인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스		노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월
수인성식품 매개감염병		세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 음식이나 물에 의해 전파	설사, 복통, 오심, 구토, 발열	

### ◆ 가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않는다.
3. 야외활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕.
4. 가능한 한 피부의 노출을 적게 한다.(긴 옷 착용)
5. 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.

## 즐거운 추석 연휴를 위하여

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의
			

2022년 9월 6일

전주문정초등학교장