



## 9 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이

☎ 220-3566

교무 제2018-107호

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 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 합니다.

### 9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’인데, 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

#### 건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

##### 1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

(MP3로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)

##### 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)

##### 3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것은 위험한 행동)

##### 4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

##### 5. 60-60법칙” 지키기

(음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하 하루 60분정도만 듣는60-60법칙이 권장되고 있다)

### 9월 10일은 세계자살예방의 날

매년 9월 10일은 국제 자살예방협회가 주최하고 세계보건기구가 후원하는 세계 자살예방의 날입니다. 우리나라에서도 자살의 위해성을 일깨우고 자살예방을 위한 적극적인 사회분위기를 조성하기 위하여 매년 9월 10일을 자살예방의 날로 하고 있습니다.

#### 자신 사랑하기 (자살예방)

스스로 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이란 게 늘 그럴지 뭐’ 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서

‘난 참 괜찮은 사람이야’, ‘이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어’ 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 ‘참 잘했다’는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.

### 유행성 눈병 예방

유행성눈병은 바이러스 감염에 의한 질환으로 유행성 각결막염과 급성출혈성결막염이 있습니다

유행성각결막염	급성출혈성결막염
<ul style="list-style-type: none"> <li>아데노바이러스에 의해 발생하는 눈병으로 연중 발생하지만 여름철에 주로 발생</li> <li><b>주요증상</b> 발병초기 충혈, 중증도 동통, 눈물 및 눈곱, 이물감, 결막부종 등 대개 3~4주간 지속</li> <li><b>잠복기 : 5~12일</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>아폴로 눈병이라고도 하며, 엔데로바이러스, 콕사키바이러스, 아데노바이러스 등에 의한 바이러스성 결막염으로 여름철에 주로 발생</li> <li><b>주요증상</b> 갑작스러운 양안의 출혈, 동통, 눈물, 결막부종, 눈부심 등 5~7일간 지속</li> <li><b>잠복기 : 8시간~2일</b></li> </ul>

#### 감염경로

- 유행성눈병 환자와의 직접적인 접촉이나 환자가 사용한 물건(세면도구), 수영장 목욕탕 등을 통해서 전파될 수 있음
- 전염력이 매우 강하며, 유행성각결막염의 경우 발병 2주까지, 급성출혈성결막염의 경우 증상발생 후 적어도 4일간 전염력이 있음

#### 예방방법

##### { 유행성 눈병 감염 예방 3계명 }



**손씻기의 습관화**  
흐르는 수돗물에 비누를 손끝까지 씻기



**접촉하지 않기**  
손으로 얼굴, 눈, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의



**소지품 공유하지 않기**  
수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않기

##### { 유행성 눈병 환자 행동수칙 }



**인과 진료 받기**  
2차 감염이나 기타 합병증 예방을 위해 인과 전문의를 진료 받기



**눈을 만지지 않기**  
눈에 부은 눈물, 눈물, 이물감이 있을 시 눈을 만지지 않기



**사람이 많은 장소 피하기**  
많은 사람이 모이는 장소는 피하기

## 아나필락시스 (알레르기쇼크)

최근 음식으로 알레르기 증상 발생이 증가하고 있어 알레르기 유발식품으로부터 학생들의 건강을 보호하기 위하여 학교에서 ‘알레르기 식품 표시제’를 시행하고 알레르기 유병학생에 대한 관리를 하고 있습니다. 가정에서 알레르기 증상 발현 시 응급조치 등 유의사항을 알려드립니다

아나필락시스는 땅콩을 비롯한 특정 식품이나 약물에 노출되거나, 벌·개미 등의 곤충에 쏘였을 때, 또는 라텍스 등의 알레르기 항원에 접촉할 때 발생합니다.

증상은 안면 홍조, 얼굴 부종, 전신 가려움증 및 두드러기, 천명음, 호흡곤란, 구토, 설사, 어지러움 등이 발생할 수 있고, 심하면 의식을 잃거나 사망할 수도 있을 정도로 위험하다

### 아나필락시스 응급처치



\* 3, 4, 5는 동시에 시행합니다.  
\* 자가주사용 에피네프린 구입방법은 주치의에게 문의하

### 생활에서 주의할 점

#### 학교에서

- 1 학기 초에 담임선생님과 보건교사, 체육교사, 영양사에게 아나필락시스의 원인과 증상에 대하여 미리 알려드립니다.
- 2 식사나 간식 후, 운동 후, 약물 복용 후, 벌이나 곤충에 쏘인 후 아나필락시스가 잘 발생할 수 있음을 알고 주의합니다.
- 3 가능하면 보건실에 에피네프린을 비치합니다.
- 4 빨리 후송할 수 있는 가장 가까운 병의원을 미리 파악하여 응급시 바로 후송할 수 있도록 대비합니다.



#### 야외에서

- 1 벌독에 알레르기가 있다면, 성묘나 야외 활동을 할 때 주의해야 합니다.
- 2 소매가 있는 옷을 입도록 하며, 향수, 강한 향의 스프레이나 밝은 옷은 벌레들을 유인할 수 있으므로 피해야 합니다.

## 알고 계신가요? 성폭력 예방수칙

단순하더라도 성적인 수치심이 드는 일체의 행동에 대해서는 즉시 불쾌감을 표시하고 거부 의사를 밝히세요.

▪ SOS 국민안심서비스에 가입하세요. 미성년자, 여성이 말없이 휴대폰으로 신고하더라도 신고자의 위치를 파악하고 경찰이 즉시 출동하여 범인을 검거합니다.

▪ 평소 자기 몸에 대한 주장을 분명히 할 수 있도록 연습하세요 “예”와 “아니오”가 뒤섞인 태도를 보이지 말고 의사표현을 분명히 하세요.

▪ 상대방에게 성적 불쾌감을 느꼈다면 즉시 중단하라는 의사를 표현하고 주변에 도움을 청하거나, 경찰에 신고하세요.

### 성폭력 피해 시 대처방법 (다음 사항을 유념해 주세요)

▪ 자녀에게 침착하고 흥분되지 않으며 안정되고 흔들리지 않는 모습을 보여주어야 합니다.

▪ 자녀의 언행을 비난하지 않으며 자녀의 말을 믿어주고 감싸주어야 합니다.

▪ 피해사실을 아이에게 추궁하듯 반복해서 묻거나 대답을 강요하지 않습니다.

▪ 부모 혼자 해결하려 하지 말고 전문기관을 통한 의료, 상담지원, 법률적 지원을 받도록 합니다.

긴급전화 (☎ 국번 없이 1366)

2018년 8월 31일

전주영생고등학교장(직인생략)