



# 9월 보건소식지

No.7  
2024년 9월.  
담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

선선한 바람이 부는 가을이 다가오고 있습니다. 계절이 바뀌는 환절기에는 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식습관을 통해 면역력을 키워야 합니다.



## 9월 9일은 귀의 날 !

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을 '귀 건강을 지키는 날'로 정했다고 합니다.



최근 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방**이 필수입니다.

### ☆ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- **큰 소음은 피해요**  
이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰 소리로 떠드는 행동
- **귀지를 함부로 파지 않아요.**  
귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동
- **귀에 염증이 생기지 않게 해요**  
물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염의 등에 주의합니다.
- **60-60 법칙 지키기**  
음악을 들을 땐 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 들어요.
- **귀 지압하기**  
귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 찜기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋아요.

### 중이염 예방법



## 9월 10일은 자살 예방의 날

자살의 위험성을 알리고 자살 예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살 예방 및 생명 존중 문화조성에 관한 법률' 제16조에 '자살 예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

### ☆ 우울증이란?

: 의욕 상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상 기능이 저하되는 증상

### ☆ 우울증의 증상

: 우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실  
수면장애 - 식욕감소 - 체중 저하 - 불안 - 집중력 저하

### ☆ 우울증과 우울감의 차이

: 환경변화로 인해 증상이 개선되는지 확인하는 것

- 예시 -

학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

### ☆ 우울증 예방법과 극복 방법

1. 자신만의 스트레스 해소 방법 찾기
2. 단순 작업을 통한 마음의 안정과 정화
3. 근육 긴장 이완, 화창한 날 야외활동 또는 일광욕
4. 카페인 함유 식품 삼가기

### ☆ 자아존중감 지키는 방법

어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지.' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는데는 것들입니다.



스스로 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신! '난 참 괜찮은 사람이야.', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'라는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.



## 가을철 감염병 예방 및 관리

### 가을철 감염병의 종류

| 특성 | 쯔쯔가무시증                                | 유행성출혈열                           | 렙토스피라증                         |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 숙주 | 야생동물                                  | 들쥐, 집쥐                           | 들쥐, 집쥐, 족제비, 여우                |
| 경로 | 들쥐에 기생하는 털진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 통해 전염 | 들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염 | 감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염  |
| 증상 | 두통, 열, 발진, 결막 충혈                      | 고열, 두통, 복통                       | 고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통 |
| 시기 | 9~11월                                 | 10~12월                           | 9~11월                          |

### 가을철 감염병 예방관리 요령



- 산과 들에서는 긴 옷을 입어요
- 풀밭 위에서 옷을 벗어 놓거나 눕지 않아요.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕하고 겂옷, 속옷, 양말 등을 세탁해요.
- 야외활동 후 갑작스러운 고열이 있는 경우에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문해 진료받아요.



## 건강한 추석 연휴

### 별집 조심

: 여름철부터 가을까지 기온 상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기

### \* 말벌이 달려들 때

: 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고, 움직임을 적게 하고 재빨리 그 장소를 빠져나가요

- 별집 발견 시 손대지 말고 119에 연락
- 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거해요.
- 상처를 깨끗하게 하고 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증 감소에 도움이 됩니다.
- 호흡곤란, 발열 등의 증상이 있는 경우 119에 신고하거나 신속히 병원으로 이동해요

### 식중독 예방

: 추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 커요.



### 양성 평등한 명절 만들기

: 이번 추석에는 우리 아이들에게 명절 일을 함께하는 양성 평등적인 모습을 보여주세요. 이를 통해 앞으로 양성 평등한 사회를 살아가길 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속하는 것이 더욱 중요합니다.



## 9월 보건 소식!

### 9월 2학기 체격검사

: 9월 09일 (월요일) 한 학기 동안 아이들이 얼마나 자랐는지 확인하기 위해 체격검사를 실시합니다.

\* 결석 유아는 다른 날 체격검사 실시

\* 결과지는 유아수첩-보건교사와 소통해요 를 참고해주세요.

### 9월 보건 수업 계획

1) 성교육 (3.4.5세)

: 성과 건강(어린이를 위한 동의)