



9월 보건소식

발행일 : 2022년 9월 2일
 발행인 : 교 장 강지영
 편집인 : 보건교사 이정원
 발행처 : 김제중앙초등학교

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.

숫자 9가 귀를 닮아서랍니다.

의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 갖고 있으며, 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.



건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않아요.
4. 갑작스러운 기압의 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

5. "60-60법칙" 지키기

음악은 최대음량의 60%이하로 하루 60분정도 듣기

6. 귀 지압하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀찜기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

(출처 : 헬스데이뉴스)

가을철 유행병 알기

특성 종류	감염 경로	증 상	발생 시기
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변	10월~12월
렙토스 피라증	감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈	9월 ~ 11월
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진	9월 ~ 11월

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 양말 등을 세탁한다.
4. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

건강한 추석 연휴 보내기

이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에서는 최소시간만 머무르기

고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
- 손 씻기 등 개인 방역 철저
- 식사 시에는 개인 접시에 덜어 먹기
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 하루 2번 이상 자주 환기하기
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기

양성평등한 세상 만들기

- 가족 모두 서로 존중하며 함께 준비하는 명절되기
- 자녀교육에 부모가 공동 참여하여 평등하고 행복한 어른으로 성장해 가도록 도움시다.
- 아들과 딸, 즉 남자와 여자에 대한 고정관념을 없애고 자녀가 개성과 능력을 발휘하여 꿈을 펼치며 조화롭게 살아갈 수 있도록 교육합니다.

※ 추석명절 주의할 점 ※

식중독 예방	과식하지 않기	벌, 뱀 주의	들쥐, 진드기 주의

- 외상주의 : 편안한 옷차림과 운동화 착용
- 벌집조심 : 분무용 벌레퇴치약을 미리 준비



추석연휴 응급상황 발생 시

병의원 안내 및 응급 상담은 국번 없이 '119'

양성 평등 교육

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 다르지요.



생각의 차이

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



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.

음란물 접촉을 막기 위한 SMART 사용법

- ① **(Secret)** 함부로 자신의 비밀을 공개하면 안됩니다.
- ② **(Meet)** 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안됩니다.
- ③ **(Accept)** 함부로 이메일, 쪽지를 열면 안됩니다.
- ④ **(Remember)** 기억하십시오.
온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신인지 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 합니다.
- ⑤ **(Tell)** 부모님께 말 하십시오

건강한 체중관리



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.



엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여
몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.

근시 예방을 위한 관리

잠들기 전 스마트폰을 보시나요?

휴대폰의 푸른 불빛인 블루라이트(Bluelight)에 장시간 노출될 경우 망막세포 및 시신경이 손상되어 **실명 및 안구암**으로 발전할 수 있다.

어두운 방에서 오로지 휴대폰 불빛만 들여다 볼 경우 시력이 떨어지는 것은 물론 망막세포에 치명적인 손상을 입을 수 있어 어두운 곳에서는 스마트폰 사용을 자제해야 한다.



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.

웃음이 보약

웃음은 세포들의 운동을 돕고 면역력을 높여줍니다. 박장대소는 인체의 근육을 움직이고, 내장기관을 활발하게 하여 소화불량이나 변비도 예방할 수 있습니다.

● 웃음 약의 놀라운 효능

- 15초 웃으면 이틀을 더 살 수 있다.
- 10초동안 웃으면 3분 동안 배를 젖는 것과 같다.
- 소화를 잘되게 하고 긴장, 걱정을 없애준다.
- 웃음은 다이어트를 도와준다.
- 웃음은 통증을 잊게 해 준다.
- 웃음은 혈액에 더 많은 산소를 공급해 준다.
- 웃음은 학습 이해와 기억을 도와준다

