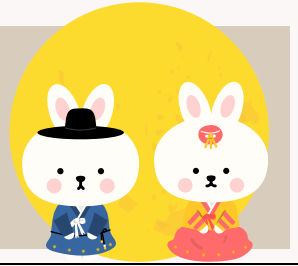


9월 보건소식

9월은 우리말로 열매달입니다.
뜨거운 태양과 세찬 바람을 이기고 가지마다 풍성한 열매를 맺듯이 규칙적인 작은
생활습관이 모여 건강한 몸과 마음을 만듭니다.
건강습관을 매일매일 실천해 봅시다.



코로나19 학교 방역지침 주요내용

- ☒ 등교 전 자가진단 앱 참여하기
확진 시 자가진단 앱에 '방역당국 통보내역 등록', 당일 확진자 현황 파악 위해 오전 11시까지 입력
- ☒ 등교 전 증상이 있는 경우 등교하지 않고, 검사(자가검사, 의료기관 등) 실시
- ☒ 유증상자는 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 등) 또는 진료 실시, 검사 결과 '음성'이면 등교 가능
증상 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료, 검사 실시(권고)
- ☒ 학교 발열 검사 일일 1회(등교 시) 실시

감염병 예방 건강생활 실천

1. 면역력 증진을 위해 평소 건강한 식생활 및 운동 생활 실천
2. 충분한 휴식 및 적절한 수분 섭취
3. 평소 기침 예절 및 손 씻기 등 개인위생수칙 준수
4. 올바른 마스크 착용과 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 다중이용시설 출입 자제
5. 1일 3회 10분 이상 환기 실시
6. 유증상 시 코로나 검사하고 타인과 접촉 최소화
7. 고위험군 코로나19 예방접종 권고

2022.8.18.

질병관리청



<출처: 질병관리청>

3차 흡연예방

♣ 3차 흡연이란?

<출처: 국립 암 정보센터 제공>

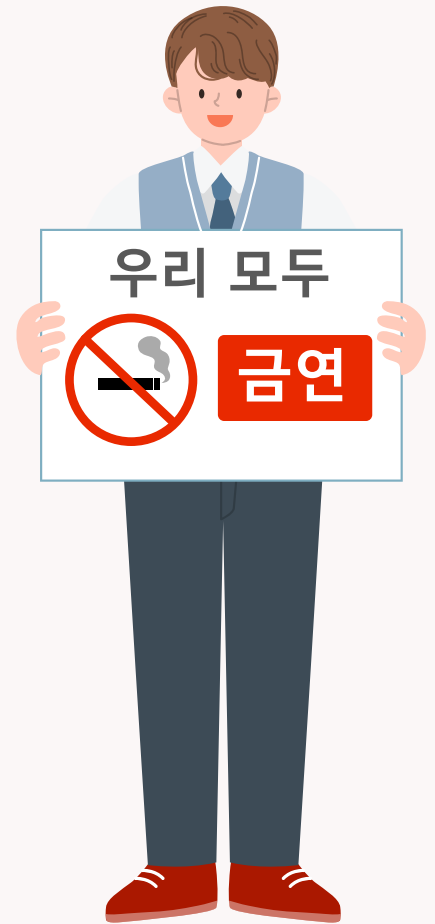
담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

♣ 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정보다 두 배가량 많이 나온다고 합니다.

♣ 3차 흡연의 피해를 줄이려면? 가장 좋은 방법은 금연입니다.

1. 실외에서 흡연한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
2. 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
3. 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁하는 것이 좋습니다.



9월 9일은 '귀의 날'

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요. 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.



건강한 귀를 위한 생활수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요.
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

이어폰은 **최대 음량 60% 이하**, **하루 60분 정도만** 사용해요.

우리들 생각

5학년 음주예방교육 시간에 학생들이 자신의 생각을 자유로이 작성해보았습니다.

청소년기 음주는 _____다.
왜냐하면 _____ 때문이다.

5-1 진용빈 청소년기 음주는 뿌린대로 거두는 것이다. 왜냐하면 술을 마신대로 자기 자신에게 돌아오기 때문이다.

5-1 이승민 청소년기 음주는 도박이다. 왜냐하면 인생을 좌우하기 때문이다.

5-2 임창현 청소년기 음주는 독이다. 왜냐하면 두통, 구토 등 몸에 안 좋은 증상이 나타나기 때문이다.

5-2 차현서 청소년기 음주는 마약보다 더 안 좋은 것이다. 왜냐하면 생활에서 구하기 쉽고 많은 부작용을 가지기 때문이다.