



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

# 9월 보건소식

제 2016 - 166호

발송일 2016. 9. 12.

발송처 군산푸른솔초

문의전화 460-1707



어느덧 무더위가 지나가고 선선한 바람이 부는 가을이 우리 곁으로 성큼 다가왔습니다. 아침·저녁으로 일교차가 커지는 요즘 건강관리를 위해 손 씻기 등 개인위생을 철저히 지키고 규칙적인 수면, 균형 잡힌 음식 섭취, 꾸준한 운동 등을 실천하여 건강한 어린이가 되도록 노력합니다.

## 가을철 감염병 예방

### 유행성 눈병 예방

- 평소 더러운 손으로 눈을 만지지 않기
- 손을 흐르는 물에 비누로 자주 씻기
- 눈이 빨갛게 충혈 되고 아플 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 진료 받기
- 눈병 유행 시기에 수영장 등 사람 많은 장소 피하기
- 수건을 다른 사람과 함께 쓰지 않기



### 식중독·콜레라 예방

- 손을 자주 씻는 등 개인위생 잘 지키기
- 물은 끓여서, 음식은 충분히 익혀서 먹기
- 특히 설사증상이 있는 사람은 음식 조리에 참여하지 않기



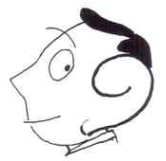
### 가을철 감염병(유행성출혈열·쯔쯔가무시) 예방

- 산과 들에 갈 때 가능한 긴 옷 입기
- 들쥐가 많은 지역의 산, 풀밭에 가지 않기
- 잔디 위에 침구나 옷을 두지 않기
- 야외활동 후 집에 오면 옷에 묻은 먼지를 털고 반드시 목욕하기
- 오한, 두통, 발열이 있다면 의사의 진료 받기

## 소중한 귀를 보호해요

9월 9일은 「귀의 날」입니다.

숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 생활소음 및 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년의 소음성 난청이 점점 증가하고 있습니다.



소음성 난청의 경우 근본적인 치료법이 없어 치료보다 예방이 중요합니다.

### 소음성 난청 예방

❖ 큰 소음은 되도록 피합니다.

이어폰으로 장시간 음악을 듣지 않도록 하며, PC방의 큰 소음을 피합니다.

❖ 귀에 염증이 생기지 않도록 주의합니다.

샤워, 물놀이 후 귀 안의 물기를 제거해 줍니다.

❖ 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 귀의 보호막 역할을 해주므로 습관적으로 귀를 후비지 않도록 합니다.

## 즐거운 추석 연휴를 위해

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

### 성묘 갈 때 주의할 점

❖ 편안한 옷차림(가급적 긴 옷)과 운동화를 착용합니다.

❖ 벌에 쏘였을 때는 카드 모서리로 벌침을 밀어서 제거한 후 냉찜질을 하여 붓기와 통증을 줄여줍니다.

❖ 성묘를 다녀온 후에는 옷에 묻은 먼지를 없애고 몸을 깨끗이 씻습니다.

❖ 추석연휴 병원·약국 문의는 119로 합니다.

## 학부모와 함께 하는 약물교육 -



담배를 직접 피우진 않지만 흡연자의 옆에서 담배연기를 흡입하게 되어 담배를 피우는 것과 같은 결과를 나타내는 것을 '간접흡연'이라고 합니다.

### 주류연과 부류연의 독성 비교



- 주류연 : 흡연자가 담배로부터 자신의 폐로 빨아들이는 연기
- 부류연 : 타고 있는 담배의 끝에서 바로 공중으로 퍼지는 생연기

## 참을 수 없는 유혹, 트랜스지방

다이어트에 성공하려면 그저 칼로리만 생각하면 안 됩니다. 고칼로리만 피할 것이 아니라 트랜스지방처럼 우리 몸의 기능을 떨어뜨리는 해로운 음식도 경계해야 합니다. 비록 적은 양이라도, 이를 간과하여 자주 섭취하게 되면 살이 찌고 나아가서는 우리의 건강을 위협하게 됩니다.

### \* 트랜스지방이란?

불포화지방산인 식물성기름이 상하는 것을 막기 위해 수소를 집어넣는 과정에서 발생하는 지방산으로, 자연 상태에서는 존재하지 않는 기형지방

### \* 트랜스지방이 함유된 음식?

라면, 피자, 햄버거, 치킨, 과자, 빵, 튀김 등

### \* 트랜스지방 과다섭취로 발생하는 질병?

동맥경화증, 심장병, 뇌졸중, 대장암, 전립선암, 난소암, 유방암, 고지혈증, 당뇨병 등



## 성폭력 예방하기



### 1. 집안에서

- 낯선 사람에게 문을 열어주지 않고, 택배는 집에 어른이 있을 때만 받습니다.
- 이성과 함께 있을 때는 거실에 나와 있거나 방 문을 활짝 열어놓도록 합니다.

### 2. 집밖에서

- 사람이 없는 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- 낯선 사람이 길을 묻거나 길 안내를 요구하면 절대로 따라가지 않습니다.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않도록 합니다.
- 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- 인터넷이나 스마트폰 채팅을 통해 알게 된 사람과 직접 만나지 않습니다.
- 채팅상대자가 신체부위 사진 전송을 요구한다면 절대로 보내지 말고, 부모님께 즉각 말씀드립니다.

## 양성평등한 명절 만들기

### ※ 양성 평등한 명절 만들기

《즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요》

- ♠ 이번 추석 때 우리 아들 . 딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오.
- ♠ 이를 통해 양성이 평등한 미래사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있을 뿐만 아니라, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다.
- ♠ 사실 가사일 분담은 명절에는 물론 평소에도 지속적으로 하는 것이 양성평등 교육에 더 효과적이라고 합니다.

## 신발·실내화 위생 관리

1. 요즘 맨발로 신발·실내화를 신는 학생들이 많습니다. 발 위생과 보호를 위해 양말을 신도록 지도해 주세요.
2. 발을 만진 손으로 얼굴 등을 만지지 않도록 하며, 바깥활동 후에는 발을 꼼꼼히 잘 씻어야 합니다.