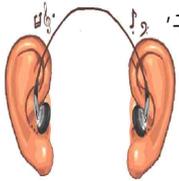


### 9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다.

소음성 난청인 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

#### ■ 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- 1. 큰 소음은 최대한 피합니다.**  
이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않는다.
- 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**  
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
- 3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.**  
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
- 4. "60-60법칙" 지키기**  
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙" 이 권장되고 있습니다.
- 5. 귀 지압하기**  
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀점기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 합니다.
- 6. 그 외**  
기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

#### 소음성 난청 예방법

<b>음량 제한</b> (85dB 이하)	<b>소음 상황 시</b> 이어폰 과사용 주의	<b>밀폐형 이어폰</b> 사용 자제	<b>1시간 마다</b> 10분 휴식
<b>외이도염 예방법</b>			
<b>귀마개 사용</b>	<b>멀리서 약동 건조</b>	<b>면봉·귀이개</b> 사용 자제	<b>장마철</b> 이어폰 사용 자제

### 추석 연휴 생활방역 수칙

## 추석 연휴 가염병 예방법

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

#### 성묘할 때

진드기 매개 감염병

- 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

#### 수인성 식품매개 감염병

#### 명절음식 준비할 때

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기

#### 식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- 예방접종 받기

#### 해외여행을 갈 때

해외유입 감염병

- 해외여행지 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

※ 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

## 가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	·긴 옷 착용 ·잔디 위 ·뒹지리지 않기
렙토스 피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	·집 오면 옷 ·털고 목욕
쫂쫂 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	·보호구 착용 ·고열 시 ·꼭 병원 ·진료

## 청소년 비만 예방

- 학부모와 함께하는 비만예방교육 4 -

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로 진단되고 있습니다. 비만아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상체중 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는게 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.
- 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
- 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4~5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력하기 바랍니다.

☑ 나의 식습관은 건강한지 점검해 봅시다.

건강한 식습관	
■ 아침은 꼭 먹는다.	
■ 밥, 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹는다.	
■ 즐거운 마음으로 여유있게 식사한다.	
■ 식사량은 적절히 조절하여 먹는다.	
■ 15분 이상 식사 시간을 가진다.	
건강하지 못한 식습관	
■ 저녁식사 후 간식을 먹는다.	
■ 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.	
■ 사탕, 초콜릿 등 단 음식을 즐겨 먹는다.	
■ 매일 밥을 먹은 후 군것질을 한다.	
■ 즉석식품을 즐겨 먹는다.	

## 마약류 범죄 피해 예방

### 네 가지 의약품이 모두 다 마약류!

**1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'**  
 ✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!  
**부작용** #불면증 #망상 #고혈압 #조율증 #폭력성 등

**2 '나비약, 살 빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'**  
 ✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!  
**부작용** #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등

**3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐파치'**  
 ✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!  
**부작용** #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

**4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'**  
 ✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!  
**부작용** #건강증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등

### 중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도 단기간에 뇌의 손상정도가 심각!



### 자녀가 마약에 노출 될 수 있는 상황은?



**1 해외여행 시 주의!**  
 우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도 국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다



**2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!**  
 처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!  
 온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도 법적 처벌대상이 될 수 있습니다



**3 가족이 처방받은 약 등 주의!**  
 다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!  
 성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

### 자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



**1 생활태도 변화**  
 의욕 저하·수면 부족·  
 용돈 부족 호소



**2 성격 변화**  
 예민해지거나  
 폭력적



**3 약물 사용**  
 뚜렷한 증상 없이  
 약 복용이 잦은 경우

**전화 주세요!** 전문 상담사가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다

한국마약퇴치운동본부 청소년 전문 상담전화

대표 1899-0893  
 중앙 02-6929-3192  
 부산 051-851-8990

출처: 식품의약품안전처 한국마약퇴치운동본부

# [전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판 활용 안내]

학부모님 안녕하십니까?

전북특별자치도교육청에서는 도내 학생들의 건강증진을 도모하기 위해 전문 의료진이 직접 답변하는 「학생건강증진교육센터 온라인 학생건강상담 게시판」을 개설하여 운영하고 있습니다.

온라인 학생건강상담 게시판을 개인 건강관리 및 질환에 대한 상담이 필요한 도내 학생은 누구든지 이용 가능합니다.

아울러, 상담 내용 중 개인을 식별할 수 있는 자료는 비공개로 등록하고 있으니 학부모님들의 많은 관심과 이용 바랍니다.

1. 상담 대상: 도내 유·초·중·고·특수학교 학생
2. 상담 범위: 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. 이용 방법

가. 학생건강상담 게시판 접속(<https://vo.la/NWrYQ>)

(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트  
→ 문예체건강과 → 학생건강상담)

나. 로그인 후 상담 요청 글 작성

다. 상담 내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 알림 문자 발송)



전북특별자치도교육청

2024. 9. 5 .

월 명 초 등 학 교 장

전문 의료진에 의한  
1:1 온라인 건강상담!

# 학생 건강상담

## 참여방법

✔ QR코드



상담 게시판 바로가기

✔ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지  
일반인 로그인 후 상담 내용 작성

✔ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로  
알림 문자 발송

