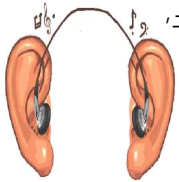


9월 9일은 귀의 날



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, 귀접기, 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

음량 제한 (85dB 이하)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	밀폐형 이어폰 사용 자제	1시간 마다 10분 휴식

외이도염 예방법

귀마개 사용	멀리서 약통 건조	면봉·귀이개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제

추석 연휴 생활방역 수칙

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

성묘할 때

진드기 매개 감염병

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

명절음식 준비할 때

수인성 식품매개 감염병

- ❑ 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 퇴치제를 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 호흡기 를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용 · 잔디 위 · 돛자리 깔기
렙토스 피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처 를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 집 오면 옷 · 털고 목욕
쭈쭈 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 없어!
부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살 빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 **처방해선 안돼요!**
부작용 #우울감 #환시 #한정 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 **극심한 고통에만** 처방받을 수 있어요!
부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 **단기치료**에만 사용할 수 있어요!
부작용 #건강증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등



중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도 단기간에 **뇌의 손상** 정도가 심함!



자녀가 마약에 노출 될 수 있는 상황은?



1 해외여행 시 주의!

우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도 **국내법 위반으로 처벌** 받을 수 있습니다!



2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!

처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도 **법적 처벌 대상**이 될 수 있습니다!



3 가족이 처방받은 약 등 주의!

다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
성인이 복용하는 약은 **자녀에게 치명적**일 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

홍보 포스터



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



전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터