마이스터고
군산기계공업고등학교
54112
전북 군산시
군중길 28

새로운 기술문화 창조를 위한 영-마이스터 육성

9월 보건소식

교무실 : 730-5500, 보건실 : 730-5563

제 2024 - 96호
발행일: 2024.9.5.(목)
발행처: 보 건 실
통지대상:전교생 및 학부모

안녕하십니까? 선선한 바람이 부는 가을이 다가오고 있습니다. 계절이 바뀌는 환절기에는 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. 규칙적인 운동, 균형잡힌 식습관을 통해 면역력을 키웁시다.

9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인'9'를 선택하여 매년 9월 9일을' **귀 건강을 지키는 날**로 정했다고 합니다. 최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방**이 필수입니다.

건강한 귀를 위한 생활수칙

- **큰 소음은 피해요**

이어폰으로 음악을 오랜시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간재 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 행동

- **귀지를 함부로 파지 않아요**

귀가 가려울 때나 목용 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동

- **귀에 염증이 생기지 않게 해요.**

물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 등에 주의합니다.

- **60-60법칙 지키기**

움악을 들을 땐 최대 음량의 60%이하로 하루 60분만 들어요.

- **귀 지압하기**

귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도하면 좋아요.

9월 10일은 자살예방의 날

자살의 위험성을 알리고 자살 예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 **'자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률'** 제 16조에 **'자살예방의 날'**을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

우울증이란?

의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상

우울증의 증상

우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실
수면장애 – 식욕감소 – 체중저하 – 불안 – 집중력 저하

우울증과 우울감의 차이

환경변화로 인해 증상이 개선되는지 확인하는 것
예) 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

우울증 예방법과 극복방법

1. 자신만의 스트레스 해소방법 찾기
2. 단순작업을 통한 마음의 안정과 정화
3. 근육긴장이완, 화창한 날 야외활동 또는 일광욕
4. 카페인 함유 식품 삼가기

자아존중감 지키는 방법

어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지 ' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 스스로 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신! **'난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어'** 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 **'참 잘했다'**는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기존중감**을 높일 수 있습니다.

위험한 유혹에 스스로
"아니야" 라고 말할 수 있는 용기

어렵고 힘들 때 누군가에게
"도와줘" 라고 말할 수 있는 당당함

실패와 좌절에 있어도 스스로에게
"괜찮아"라고 말할 수 있는 여유

코로나19 재유행 – 예방수칙

코로나19는 감염력이 높은 감염병으로 호흡기를 통해 감염되며 치명률은 0.1% 수준으로 계절독감과 비슷한 수준이나, 고령층의 주의가 필요합니다.

〈 일상 생활에서 〉

○ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어 주세요..

○ 2시간마다 10분씩 환기 시켜 주세요.

○ 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가리고 합니다.

○ 의료기관 등에 방문할 때에는 마스크를 착용하세요.

○ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염예방에 도움이 됩니다.

〈 코로나19에 감염되었다면 〉

○ 다른 사람을 위해 마스크를 착용해주세요.

○ 불필요한 만남이나 외출은 자제해주세요.

○ 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교가 가능합니다.

〈 60세 이상, 면역저하자 등 고위험군 〉

○ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크를 착용하세요.

○ 밀폐된 실내에서 대규모 사람이 모이는 장소·행사 등은 피하세요.

○ 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 신속하게 인근 병원을 방문해주세요.

건강한 추석 연휴

벌집 조심

여름철부터 가을까지 기온상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기!

- 말벌이 달려들 때는 **자세를 낮추고** 팔을 휘젓지 말고 **움직임을 작게** 하고 재빨리 그 장소를 **빠져 나간다.**

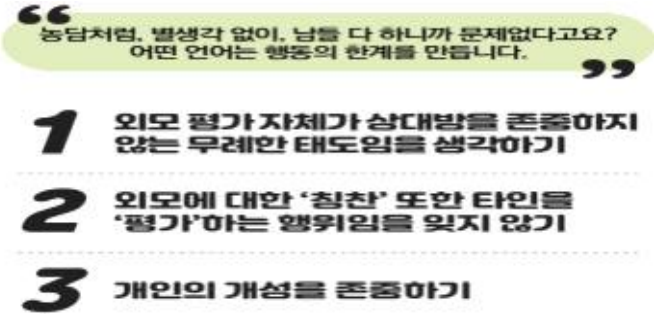
1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거.
3. 상처를 깨끗이하고 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
4. 호흡곤란, 발열 등의 증상 나타날 때는 119 신고하거나 신속히 병원으로 이동하기.

식중독 예방

양성평등한 명절 만들기

추석 연휴 학생들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 보여주세요. 이를 통해 앞으로 양성평등한 사회를 살아갈 학생들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

양성평등 실천 Tips!



야외활동 중 가을철 발열성 질환 감염에방 요령

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

환절기 건강관리

무더웠던 날씨가 갑작스럽게 쌀쌀해지는 환절기, 우리의 몸은 이를 빠르게 적응하지 못해 면역력이 약해지고 감기를 비롯한 다양한 질병에 노출되기 쉽습니다. 또한 가을은 여름보다 미세먼지 농도 역시 높아지기 때문에 각별히 건강관리가 필요합니다.

- 충분한 수면
- 충분한 수분섭취
- 규칙적인 운동
- 제철음식 섭취