



“배려와 사랑으로 모두가 행복한 학교”

가 정 통 신 문

<http://www.muju.ms.kr>

등록번호: 2022-88호
발송일자: 2022.9.5.
담당부서: 보건실
문의전화: 324-0652

제 목 : 9월 보건소식지

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 **‘귀의 날’**입니다.
숫자 9가 귀를 닮아서입니다.
최근에는 각종 생활 소음에다가
이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년
소음성 난청이 증가** 추세입니다.
소음성 난청의 경우는 근본적
치료가 없다고 합니다.
따라서 치료보다 **예방이 필수**입니다.



건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
오디오, TV, 이어폰을 크게 듣지 않기
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증 주의하기
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
4. “60-60법칙” 지켜야합니다.
최대음량 60%이하로 하루 60분 정도만 듣기
5. 귀를 지압합니다.
눌리기, 접기, 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분
6. 기압의 갑작스런 변화나 약물 오남용 등도 난청
을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

추석연휴 감염병 예방법

성묘할 때

진드기 매개 감염병

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

수인성-식품매개 감염병

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

명절음식 준비할 때

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, 예방물품 챙기기
- ◎ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여
모기에 물리지 않기
- ◎ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ◎ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

추석 연휴 건강관리

9월 9일~9월 12일은 즐거운 추석연휴입니다.
건강한 즐거운 추석 연휴가 되기 위하여 아래의 사항
에 유의하세요.

식중독예방	과식은 금물
화상주의	벌집, 뱀 주의

성묘 갈 때 주의할 점

1. 벌집 조심

- 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고
움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나갑니다.
- 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락합니다.
 - 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을
제거 합니다. 그 후↓
 - 냉찜질 30분 정도 해주면 통증은 어느 정도 가라앉습니다.
 - 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원
으로 이송합니다.

2. 뱀 조심

- 독뱀에 물렸을 때는 먼저 **환자를 안심**시켜야합니다.
- 물린 자리를 **몸(심장)보다 낮게** 위치시킨다.
 - 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준다.
 - **빨리 병원**으로 옮긴다.
- * 민간요법 금물, 가능한 빨리 의료기관으로 이송**

3. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당
에서 만들어진 도시락을 먹거나 차량의 공기가 통하지
않는 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의
위험이 높습니다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조
후 4시간이 경과하기 전에 식사하며, 항상 손을 깨끗
이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

가을철 감염병 예방

가을철 발열성 질환은 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다. 아래 내용을 참고하여 가을철 발열성질환 감염을 예방합니다.



가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자서는 안됩니다.
- 야외활동 전에 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약)를 뿌리기.
- 가능한 긴 옷을 입어 피부노출을 줄이고 진드기 등이 기어들어오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여밍니다.
- 작업 후에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕을 합니다.
- 들쥐 등 야생동물의 배설물과 접촉하지 않도록 합니다.

일상생활 감염병 예방 수칙

- 30초 이상 손 씻기
 - 흐르는 물에 30초 이상 세정제로 손 씻기
- 기침예절: 재채기를 할 때는 옷소매 위쪽으로 하자
- 안전한 물과 음식 먹기
 - 음식은 85도 이상 익혀먹고, 물은 끓여 마시기
- 진드기 조심하기
 - 긴팔, 긴소매 옷으로 진드기에 물리지 않기

올바른 음주 문화 (부모님의 지도가 필요합니다!!)



우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013> 이러한 가정 내 음주문화는 자녀에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.

음주 피해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 가정에서도 부모님께서도 지도하여야 합니다.

심폐 소생술, 하임리히법

심폐소생술 순서는 C-A-B (흉부압박 - 기도유지 - 인공 호흡)으로 흉부압박을 먼저합니다. 이는 흉부압박이 중요하기 때문이며 상황이 여의치 않을 때 흉부압박이라도 확실하게 해줄 경우 생존율이 높아지고, 인공 호흡을 꺼려 심폐소생술을 하지 않는 것을 방지하려는 것입니다.



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회 흉부압박>



<기도유지-2회인공호흡>



<흉부압박-호흡 반복>

기도폐쇄 시 하임리히법



- ▶ 이물질로 숨을 못 쉬는 환자의 경우 : 119에 신고 후 질식 환자 뒤에서 주먹을 환자의 명치와 배꼽 중간에 대고, 다른 손으로 감싼 후 위를 향해 밀쳐 올리기를 함.
- ▶ 의식이 있고 소리를 낼 수 있는 경우 : 스스로 기침 등을 해서 이물질을 빼도록 돕는다.