



南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을
9월 보건소식지

2023. 09. 01.
보건실
☎ 063-859-9146

9월 9일 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과 학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다

□ 건강한 귀를 위한 생활 수칙



귀는 청력과 직결된 중요한 기관으로 가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주위가 필요합니다.

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

: 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다. : 귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.

4. "60-60법칙" 지키기 : 음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60 법칙"이 권장되고 있습니다.

5. 그 외 갑작스런 기압의 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

9월 10일 세계 자살 예방의 날

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게

만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**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**

가을철 알레르기 예방



1. 실내 온도, 습도 조절하기
- 실내외 온도 차 5도 미만
- 습도 50~60% 이내 유지

2. 손 자주 씻기
- 30초 이상 손 씻기
- 감염성 질환 70% 예방 가능

3. 식염수로 코 세척하기
- 고개를 옆으로 기울여
식염수로 콧속 세척
(코막힘 개선)

4. 바세린 활용하기
- 건조, 갈라진 피부,
혈어버린 콧속
바세린 도포(진정 효과)

가을철 열성 감염병

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 | 시기 |
|------------|--|--------------------------------|---------------|
| 유행성 출혈열 | 들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파 | 고열, 두통, 복통 | 7월, 10-12월 |
| 렙토스피라증 | 감염된 동물(들고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염 | 고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈 | 9-11월 |
| 프프 가무시 | 관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파 | 진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진 | |

가을철 발열성질환 감염예방 요령

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

즐거운 추석 연휴

| 식중독예방 | 과식은 금물 | 화상 주의 | 벌,뱀 주의 |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |

벌집 조심

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

- 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
- 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
- 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
- 냉찜질 후 암모니아수를 발라 준다.

식중독 예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다. 반드시 **끓인 음식**을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

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 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 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.

성인권 교육-경계 존중

| 구분 | 구체적인 경계 침해 사례 |
|-----------------------|--|
| 물리적 경계 | - 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기 |
| 신체적 경계 | - 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기 |
| 언어적 · 감정적 경계 | - 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기 |
| 시각적 경계 | - 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기 |

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고
존중해야 합니다.