꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

제 2022- 43호
발 행 인 : 호 남 제 일 고 등 학 교 장
편 집 인 : 보 건 교 사
발 행 일 : 2022년 9월 가 을 호

9월 10일 "자살예방의 날"

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

사람을 더하세요

우울증에 대하여

우울증이란?

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

우울증 증상

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

우울증 예방법과 극복 방법

먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면

- 운동, 여행 등 **자신만의 스트레스 해소 방법을 찾고,**
- **단순작업을 통해 마음을 안정**시키고 정화합니다.
- **근육 긴장을 이완**시켜 정신적 긴장을 해소하거나,
- 환한 빛은 우울증상 개선에 효과적이므로 **화창한 날 야외활동**을 하거나 일광욕을 합니다.
- 평소 심신이 긴장한 상태라면 **카페인 함유 식품을 삼가는 것**이 좋습니다.

9월 9일 "귀의 날"

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년소음성난청이 증가** 추세입니다. 소음성난청의 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

완전무선형 이어폰 편해도 귀에는 좋지 않아요

-장시간 사용 시 소음성 난청유발

외국 유명IT기업에서 출시한 완전무선이어폰이 인기다. 완전무선이어폰이 대중을 사로잡은 이유는 거추장스러운 선이 사라지고 행동이 자유로워졌기 때문. 편해진 만큼 착용시간도 늘었는데 장시간의 이어폰착용은 소음성난청 및 외이도염을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

이어폰은 형태에 따라 귀 건강에 차이가 난다?

1. **오픈형**은 유닛(소리 나는 부분)을 귓바퀴에 걸치는 식이다. 제품의 특성상 귓구멍이 밀폐되지 않아 이어폰소리와 주변소리가 섞여 들린다. 이어폰 소리에 집중하려면 주변소리를 뚫고 들릴 만큼 이어폰 음량을 키워야한다.
2. **커널형**은 유닛부분에 존재하는 '팁(실리콘 덮개)'을 귀 속까지 집어넣는다. 귓구멍이 밀폐돼 주변소리가 비교적 잘 차단된다. 이어폰소리에 집중하기 좋지만 팁이 귀 속을 압박해 상처를 입힐 수 있다.

* **귀 건강을 위해서는 이어폰사용을 자제하는 것이 최선의 예방법이자 치료법이다.**

이어폰 끼고 사는 나도 혹시 난청? 자가체크리스트

- ☐ 하루 1시간 이상 이어폰 음량이 바깥으로 새어나올 정도로 크게 듣는다.
- ☐ 자신도 모르게 말하는 중에 목소리가 커진다.
- ☐ TV 볼륨을 지나치게 크게 키워서 듣는다.
- ☐ 다른 사람과 대화할 때 잘 안들려서 자꾸 되묻는다.
- ☐ 귀에서 윙 하는 소리가 자주 들린다.

**5개 문항중 1개라도 해당되면 난청 의심

◆ 소음성 난청예방법

코로나19 주요 개정사항

주요내용	제 7판	제 8판(2022.8.10 교육부)
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해제 ※ 단, 50인 이상 참석하는 실외집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연.스포츠 경기는 착용 의무 유지 ※ 실외 마스크 착용 적극 권고사례 제시
발열 검사	일일 2회 실시 (등교 시, 점심시간 전)	일일 1회 실시 (등교 시)
유증상자 검사용 신속항원검사도구(키트) 지급	미지급	전체 학생 및 교직원에게 2개씩 지급 (증상발생 시 개인별 검사 실시)

《개인방역 6대 수칙》

(중앙방역대책본부 생활방역 세부수칙 안내서 6판 참고)

❶ 코로나19 **예방접종** 완료하기
❷ 올바른 **마스크 착용**으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 **마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게**
❸ 30초 비누로 **손 씻기**, 기침은 옷소매에
❹ 1일 3회(회당 10분) 이상 **환기**, 다빈도 접촉부 위 1일 1회 이상 주기적 **소독**
❺ **사적 모임**의 규모와 시간은 **가능한 최소화** 하기
❻ 코로나19 **증상 발생시 진료**받고 집에 머물며, **다른 사람과 접촉 최소화**

《 코로나19 유증상자 발생 시 대처요령 》

○ **(학교)** 유증상자는 **보건용 마스크 착용**(KF80 이상) **후 일시적 관찰실**로 이동 조치, 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내
※ 학교 등에 비축된 **키트**를 **활용**하여 **유증상자 검사 안내 등 지원**
※ **등교 전 증상이 있는 경우 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상 여부 입력 및 검사**(자가검사, 의료 기관 방문 등)**를 실시**하도록 **안내**

○ **(학생·교직원)** 유증상자는 신속하게 **검사**(자가검사, 의료기관 방문 등) **또는 진료**실시, **검사 결과 '음성'**이면 등교(출근) 가능하나 **증상**이 **지속**되거나 심해지면 **의료기관 방문 진료· 검사 실시**(권고) 자가검사 결과 **'양성'이면 의료기관, 보건소** 등을 방문하여 **추가 검사 실시**

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯔쯔가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.
아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합시다.

특성 / 종류	감염경로	증 상	발생 시기
중증열성혈소판감소증후군	SFTS바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기 증상 (구토,오심,설사)	9~10월
쯔쯔가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10 ~ 12월
레지오넬라증	냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생 증가
인플루엔자	인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스	노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월
수인성식품매개감염병	세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 음식이나 물에 의해 전파	설사, 복통, 오심,구토,발열	

가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않는다.
3. 야외활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕.
4. 가능한 한 피부의 노출을 적게 한다.(긴 옷 착용)
5. 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.

즐거운 추석 연휴를 위하여

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌,뱀 주의