



9월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

기승을 부리던 폭염 속 여름방학이 끝났지만, 아직도 무더위와 높은 습도로 면역력이 저하되어 여러 가지 감염병에 걸릴 수 있습니다. 감염병은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고 고른 영양섭취와 충분한 휴식, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.

가을철 열성 감염병 예방

추석 성묘나 밭일, 야유회 등 야외활동이 많은 달입니다. 야외활동 시 특히 주의할 가을철 발열성질환의 예방법입니다.

가을철 발열성질환 예방

야외 활동 시에는 잊지 마세요!



긴 옷 입고, 기피제 뿌리고, 귀가 후에는 잘 씻기

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입고, 장화, 장갑 등 보호구를 착용
- ▶ 잔디위에 눕거나 잠자지 말 것
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 곧바로 옷을 털고 목욕
- ▶ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받는다.

유형성 눈병 예방

질병관리본부에 따르면, 8월 5일부터 11일까지 병원을 찾은 환자 1천 명당 유형성각결막염 환자수가 24.5명으로 지난해 동기(16.9명)보다 45%나 늘었다고 밝혔다. 이에 질병관리본부 관계자는 "3~5년 주기로 안질환이 유행하는 경향이 있는데 특히 올해 환자 수가 늘어 주의가 필요하다"고 말했다. <질병관리본부 뉴스 발췌>

유형성 눈병 예방

- ▶ 비누를 사용하여 흐르는 물에 손을 자주 씻기 (1830 손씻기운동 : 제일 근본적이고 중요한 방법!)
- ▶ 눈병 의심 시는 등교전에 안과를 방문하여 감염 유무를 진단 받아 다른 학생에게 감염되는 것을 예방하고, 적절한 치료를 받을 것.
- ▶ 수건, 개인소지품은 공용으로 사용하지 말 것
- ▶ 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받을 것.
- ▶ 안질환에 걸린 환자의 경우는 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 할 것

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 치료법이 없다고 합니다. 따라서 치료보다 예방이 필수입니다.



귀 건강을 지키는 요령

- 큰 소음은 최대한 피합니다.
음악소리를 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피합니다.
- 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
- 귀지를 함부로 파지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 합니다.
- "60-60법칙" 지키기
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
- 귀 지압하기
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀점기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
- 그 외 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

카페인중독 예방

시험을 앞둔 중, 고등학교에서 제조되고 있는 이것!! 바로 고 카페인 음료입니다. 봉봉드링크, 박카리스웨트 등 종류도 다양합니다. 카페인 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 씨앗 등에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있습니다. 그러나 카페인을 장기간 다량 복용할 경우 부작용이 나타날 수 있습니다. 부작용으로 심장박동·호흡 증가, 위장활동 저하, 혈관수축 등이 있으며 특히 청소년이 카페인을 과잉 섭취하게 되면 두근거림, 수면장애, 신경과민 등에 시달릴 수 있습니다. 고카페인음료의 지나친 섭취는 오히려 집중력을 떨어뜨리고 피로를 누적시켜 건강에 해로울 수 있으니 주의합시다.



양성평등에 대해서 알아볼까요?

남자, 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인격적으로 차별없이 평등하게 존중하는 것을 양성평등이라 합니다.

▶ 성역할 고정관념이란?

남자와 여자를 평가할 때, 그 사람의 개인적인 특성이나 능력을 보는 것이 아니라 직업, 역할 등을 보고 평가하는 것을 말합니다.

“여자 아이는 양전해야지!, 남자가 울면 안 돼!” 이런 말을 하기도 하고, 아직도 우리 사회에는 성차별적인 말과 행동이 남아 있습니다.

☆ 성차이: 남성과 여성의 타고난 차이

예) 여자는 임신을 할 수 있지만, 남자는 할 수 없다.

☆ 성차별: 합리적인 이유 없이 성별을 이유로 인간의 기본적인 자유를 제한하는 것

예) 남자는 집안일을 하면 안 돼. 돈을 벌어야 해.
여자는 군인이 될 수 없어, 남자들의 직업이야.

우리 아이들이 살면서 성별에 따라 차별받지 않고 자신의 능력을 마음껏 발휘하며 살아가기 위해서는 양성평등 문화가 자리 잡아야 가능합니다. 그러기 위해서는 양성평등한 모습을 가정에서 많이 보여주고 학교에서도 양성평등 문화가 발전되어야 합니다.

▶ 진정한 양성평등이란 무엇일까요?

남자, 여자가 무조건 같다는 것이 아닙니다.
진정한 양성평등은 남녀 간의 성차이는 인정하고 남성, 여성 모두 권리, 의무, 자격 등에 차별받지 않는 것을 말합니다.

▶ 남자와 여자라는 것은 구분일 뿐입니다.

신체적인 차이로 남자가 여자보다 더 뛰어난 사람라든지, 여자가 남자보다 더 뛰어난 사람인 것은 아닙니다. 모두 똑같은 사람인 거지요. 모든 사람은 다 다르게 생겼지요?
남자, 여자 또한 다르게 생겼을 뿐입니다.

😊 양성평등한 추석 명절 보내기

♣ 명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.

온가족이 함께 웃고 즐기는 명절이 될 수 있기를 바랍니다.

엄마의 행복은 우리 가족의 행복

추석 등 명절을 함께 준비하는 모습은 서로가 서로를 존중하는 모습을 실생활에서 배우는

양성평등의 산교육

이라 할 수 있습니다.

명절이 가족 모두에게 즐거운 날이 될 수 있도록 설거지와, 주방일 등을 가족 모두가 같이 할 수 있는 분위기를 부모님께서 마련해주세요.



😊 추석연휴 건강관리

9월 12일 ~ 9월 15일은 즐거운 추석연휴입니다.
건강한 즐거운 추석연휴가 되기 위하여 아래의 사항에 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 연락,
- 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거 후,
- 냉찜질 30분 정도 해주면 통증은 어느 정도 가라앉습니다.
- 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원으로 이송합니다.

2. 뱀 조심

독뱀에 물렸을 때는 먼저 환자를 안심시키고
→ 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 위치시킨다.
→ 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준 후
→ 빨리 병원으로 옮긴다.

(민간요법 하지 말고, 가능한 빨리 의료기관으로 이송)

3. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 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 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

♣ 추석 해외여행자 감염병 예방

- 질병관리본부나 해외여행질병정보센터의 홈페이지에서 발생가능한 감염병을 사전에 확인 후 출국하기 전 지정된 국제공인예방접종기관에서 예방접종을 받도록 한다.

♣ 추석연휴 응급상황 발생 시 병·의원 안내 및 응급상담은 국번 없이 '119', '129'입니다.