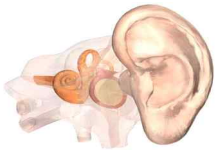


9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가

많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)

2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)

3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

(습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)

양성평등 사람은 모두 달라요

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. 다름을 이해해요.

신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.

생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.

관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 누구는 수학을 잘하고 기계를 잘 다루지만, 누구는 문학, 음악, 미술 등에 재능이 있어요.

코로나19 환기의 중요성

● 기본환기 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

*밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!

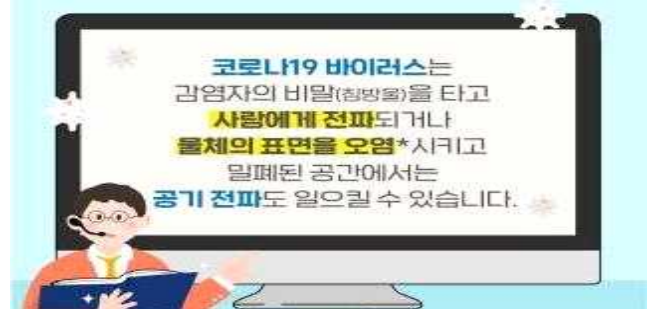
2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기

*맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게하고, 창

문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.

3. 냉방 주에도 주기적으로 환기하기

*냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되면서 감염위험성이 높아집니다.



*일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

체중관리를 위한 좋은습관 5W

● When

항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않습니다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 도리어 늘게 됩니다.

● Where

음식은 반드시 식탁에서만 먹습니다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잃어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해집니다.

● Who

혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵습니다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠 가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있습니다.

● What

고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹습니다.

● Why

무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보십시오. 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부해야 합니다.

● How = 천천히 여유 있게 먹습니다.

학교 유행 감염병과 예방법

1. 인플루엔자란?

매년 11월부터 이듬해 4월까지 유행하며 인플루엔자 바이러스에 의한 감염병

1. 증상

발열, 두통, 피로감, 근육통과 함께 인후통, 기침, 객담 등
호흡기 증상으로 주로 나타남

2. 전파경로

감염자의 기침 또는 재채기 시 분비되는
호흡기 비말(침방울)로 전파

3. 예방수칙

- 인플루엔자 백신 접종
- 올바른 손씻기(물과 비누로 30초 이상)
- 기침예절 지키기



2. 유행성각결막염이란?

여름철부터 가을까지 발생이 급증하며 아데노바이러스가 원인인 염증성 질환으로 전염성이 매우 높은 질환

1. 증상

양안의 출혈, 동통, 눈곱, 눈의 이물감, 눈물, 눈부심,
결막 하출혈 등의 증상을 보임

2. 전파경로

감염자와의 **직접적인 접촉**으로 주로 전파되나,
오염된 물건, 수영장, 목욕탕 등에서의 **간접전파**로도 가능

3. 예방수칙

- 감염자와 접촉 금지
- 가족 중 감염자가 있을 경우 반드시 수건과 세면용품을 별도로 사용
- 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않도록 함
- 증상이 있는 동안 수영장, 목욕탕 등 대중이용시설 이용 삼가



평상 시 감염병 예방수칙

- 1 30초 이상 올바른 손씻기
- 2 기침 예절 지키기
- 3 감염 의심 시 다중이용시설 이용 금지
- 4 예방접종 받기

만약, **감염이 의심된다면?**

등원/등교하지 않고 **즉시** 병원 진료



추석연휴 생활방역 수칙

나와 가족 건강을 위해 “이번 명절은 집에서 쉬기”

● 고향·친지 방문은 자제

- 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중교통 수단 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식 섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화

● 이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기

● 고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 어르신 등 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
- 손 씻기 등 개인방역 철저
- 식사 시에는 개인접시에 덜어먹기
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 하루 2번 이상 자주 환기하기
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

● 성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기

청소년 흡연예방

● 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
- 흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌,뱀 주의