



배움으로 성장하고 나눔으로 행복한 즐거운 학교

서해 교육 통신



제2023-142호

담당: 보건

문의: 063-460-0695

대상: 1-6학년

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가하는 추세입니다.

소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 합니다. 따라서 치료보다 예방이 필수입니다.



귀 건강을 위한 예방법

중이염 예방법



외이도염 예방법



소음성 난청 예방법



세계 자살 예방의 날(9월10일)

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, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.

면역력을 키우는 생활습관

아침, 저녁으로 선선한 바람이 불어오는 가을이 시작되었습니다. 무더위가 끝나고 시작되는 환절기에 건강생활 습관도 점검해보고 면역력을 키우도록 합니다.

우리 몸을 지키는 군대 역할을 하는 면역력이 약해지면 여러 감염성 질병뿐만 아니라 우리 몸의 이상세포를 찾아서 죽이지 못합니다.

충분한 수면과 운동 그리고 건강식품으로 면역력을 키워요!

1. 충분한 숙면

깜깜한 밤에 숙면을 하면 우리 뇌에서 멜라토닌이 다량 분비되어 자는 동안 여러 면역세포에 작용하여 면역기능을 활성화시킵니다. 그런데 멜라토닌은 망막에 빛이 비추지면 분비되지 않으므로 밤에는 완전히 불을 끈 상태로 잠을 자는 것이 좋습니다. 핸드폰 화면에서 나오는 불빛만으로도 멜라토닌의 분비가 적어진다고 합니다.

2. 적절한 운동

운동은 다양한 면역세포를 활성화시킵니다. 숨이 찰 정도의 중등도 강도의 유산소 운동은 염증 유발물질을 줄이고 면역기능을 강화시켜 줍니다. 가을 햇살을 받으며 걷기 운동할 때 스트레스가 경감되고 비타민 D 생성을 증가하여 면역기능이 좋아진답니다.

3. 몸에 좋은 건강식품

견과류나 색이 진한 채소들 그리고 생선류에 들어있는 필수지방산이나 각종 비타민들은 면역력을 키워주고 조절해 줍니다.



학부모와 함께하는 성교육

성인권 교육 - 경계존중

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다.

경계는 내가 정하는 것입니다. 상대방의 경계를 존중하려면 다 음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

■ 1단계 : 물기

"나도 봐도 돼?", "들어가도 돼?", "어깨동무해도 돼?", "손잡아도 돼?" 등

■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답할 때까지 기다립니다. 내 마음대로 해석하면 안돼요! 대답이 확실하지 않다면 싫다는 뜻입니다.

■ 3단계 : 존중/수용하기

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

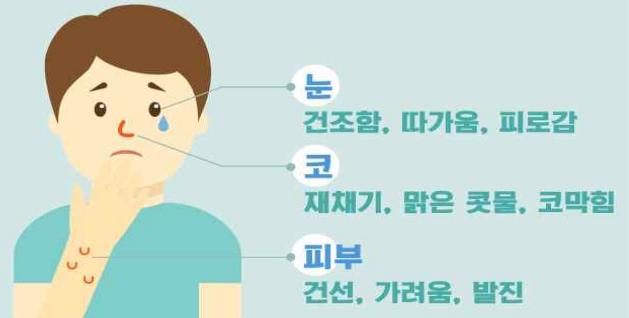


가을철 알레르기 예방법

가을철 알레르기 원인



가을철 알레르기 증상



1. 실내 온도, 습도 조절하기

- 실내의 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)



추석 연휴 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

명절음식 준비할 때

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



추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

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