



사랑 속에서
바르고
슬기롭게
자라는 어린이

9월 보건소식지

- 펠넨이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인 위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.



가을철 알레르기 예방법

<h3>가을철 알레르기 원인</h3>	<h3>가을철 알레르기 증상</h3>		
<p>1. 실내 온도, 습도 조절하기 - 실내외 온도차 5도 미만 - 습도 50~60% 이내 유지</p>	<p>2. 손 자주 씻기 - 30초 이상 손 씻기 - 감염성 질환 70% 예방 가능</p>	<p>3. 식염수로 코 세척하기 - 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척 (코막힘 개선)</p>	<p>4. 바세린 활용하기 - 건조, 갈라진 피부, 털어버린 콧속 바세린 도포(진정 효과)</p>



9월 9일 "귀의 날"

숫자 '구'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일, 대한이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. 최근 이어폰, 헤드폰 사용으로 증가추세인 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방이 필수**입니다. 그렇다면 건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ① 큰 소음은 피해요.
- ② 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ③ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ④ 60-60 법칙 지켜요.
(음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 듣기)

외이도염 예방법			
귀마개 사용	멀리서 약용 건조	면봉·귀개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제
소음성 난청 예방법			
음량 제한 (80dB 이하)	소음 상황 시 이어폰 과사용 주의	말배형 이어폰 사용 자제	1시간 마다 10분 휴식
중이염 예방법			
개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

학부모와 함께 하는 성교육 -



서로의 경계를 존중해요

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있어요 **경계는 내가 정하는 것입니다.**

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 툭툭 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.



코로나19 감염병 예방 변경 사항

2023년 8월 31일부터 코로나19 감염병 등급이 2급에서 → 4급으로 하향 조정됨

- 코로나 위기 단계: '경계' 단계
- 코로나19 감염병 확진자: '5일 자기격리 권고'
- 병원과 요양시설 등 마스크 착용 의무 당분간 유지
- 진단검사비와 입원치료비 유료로 전환
백신접종 비용도 유료로 전환
- 마스크 착용 의무가 없더라도 아래의 경우에는 마스크 착용을 강력히 권고함

< 마스크 착용 적극 권고 상황 >

- ① 코로나19 **확진자**이거나, 코로나19 **확진자와 접촉** (접촉일로부터 2주간 착용 권고)했던 경우
- ② 코로나19 **의심 증상**이 있거나, 코로나19 **의심 증상이 있는 사람과 접촉**하는 경우
* (코로나19 의심 증상) 인후통 기침 코막힘 또는 콧물 발열 등
- ③ 코로나19 **고위험군**이거나, 코로나19 **고위험군과 접촉**하는 경우
* (코로나19 고위험군) 65세 이상 연령층 면역저하자 기저질환자 등
- ④ **환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경**에 있는 경우
- ⑤ **다수가 밀집한 상황**에서 함성·합창·대화 등 **비말 생성행위**가 많은 경우

학부모와 함께 하는 약물교육 -



● 약물중독은 청소년에게 더 치명적이다.
성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도 단기간에 뇌의 손상 정도가 심각하다.

● 마약에 노출될 수 있는 상황은?



1 **해외여행 시 주의**
우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도 **국외법 위반으로 처벌**받을 수 있습니다.



2 **친구의 권유(인타넷 구매, 처방 등) 주의**
처방권 없이 구입한 약은 합부로 복용하지 마세요!
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도 **법적 처벌 대상**이 될 수 있습니다.



3 **가족이 처방받은 약물 주의**
다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
성인이 복용하는 약은 **자녀에게 치명적일 수 있음!**

● 자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



1 **생활태도 변화**
인목 저하·수면 부족·음식 부조식



2 **성격 변화**
예민해지거나 폭력적



3 **약물 사용**
뚜렷한 증상 없이 약 복용이 잦은 경우

전화 주세요! 전문 상담가가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다.
한국마약퇴치운동본부
1899-0839

출처: 마약과 불법 신약 SOS(2023), 식품의약품안전처



우리의 치아를 보호해요!

● 치면세균막이 뭐예요?



음식을 먹고 난 뒤 치아표면에 붙어있는 미세한 음식물의 얇고, 끈적끈적한 물질에 입 안 세균들이 달라붙은 **세균덩어리의 막**이고, **충치와 잇몸병의 원인**이 됩니다.

● 치면세균막을 없애려면 어떻게 해야 할까요?



잠자기 전을 포함해서 **하루 2번 이상** 칫솔질하기



칫솔모의 크기가 **치아 2개 덮는 정도**인 것으로 선택



치약은 칫솔모 사이에 **꼭 눌러 파서** 사용



치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 **빠짐없이 모두** 닦기



칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 **교환**



치아 사이는 **치실**과 **치간 칫솔** 사용하기