



고 훈
튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

**남원월락
가정통신**

행복한 아이들 학교
Happy-I-School
<https://school.jbedu.kr/weolrak>
문의처 : 교무실 632-8980

9월 보건소식지



가을철 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9-11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염 경로	증상
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 <u>호흡기</u> 를 통해 전파	고열, 두통, 복통
렙토스피라증	감염된 동물(<u>들고양이, 들쥐</u>)의 소변으로 배출된 균이 <u>몸에 난 상처</u> 를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈
쫄쫄가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진

★ 가을철 감염병 예방수칙

- 산과 들에서는 긴 옷 입기
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에 옷을 말리지 않기
- 야외 활동 후 집에 돌아오면 옷을 털고 샤워하기
- 야외 활동 후 고열 시 즉시 병원, 보건소 방문하기

아외활동 시 발열성 감염병 예방법

질병관리본부 KCDC

1

아외활동 시 피부 노출을 최소화하기 위한 긴 옷 입기
(잔디가 심하면 보호복으로 사용)

2

휴식 시 돛자리, 보조방석 사용하기

3

아외활동 후 귀가하는 즉시 목욕 및 세탁하기

4

아외활동 후 고열과 함께 발열성 감염병 의심증상이 발생되면 즉시 의료기관 방문치료

5/17



전북특별자치도교육청 학생건강 상담게시판 이용

도내 학생들의 건강증진을 위하여 교육청 학생건강증진교육센터 홈페이지에 전문의료진이 답변하는 온라인 학생건강상담 게시판을 운영하고 있습니다.

★ 이용방법

- 1) 학생건강상담 게시판 접속
- 2) 로그인 후 상담 요청 글 작성
- 3) 상담내용에 대한 답변 확인(답변 완료 시 저장된 번호로 알림 문자 발송)

★ 운영기간: 2024년 4월~12월

!!

전문 의료진에 의한
1:1 온라인 건강상담!

**학생
건강상담**

◆

참여방법

✓ QR코드



상담 게시판 바로가기

✓ 상담글 작성

학생건강증진교육센터 홈페이지 일반인 로그인 후 상담 내용 작성

✓ 답변 내용 확인

답변이 완료되면 저장된 번호로 알림 문자 발송

전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터



9월 9일은 귀의 날

★ 귀의 날?

1962년 대한이비인후과학회가 귀 건강의 중요성을 알리고 귀 질환을 극복하자라는 취지로 제정, 숫자 9와 귀의 모습이 닮았다고 하여 날짜를 9월 9일로 정했습니다.

귀 주요질환

- 1 **중이염**: 고막 안쪽에 있는 **중이강**에 발생하는 모든 **염증성** 질환으로 아들에게 흔히 나타나지만 성인이 걸릴 경우 보다 심하게 진행되어 주의가 필요한 질환
- 2 **이명**: 외부로부터의 청각적인 자극과는 관계없이 자신의 **귓속**이나 **머리 속**에서 들리는 **주관적 증상**으로 이명은 귀 질환의 중요한 증후의 하나
- 3 **이석증**: 귀 안쪽에 있는 **전정기관**에 평형감각을 유지시키는 **이석**이 신체적 증상이나 외부충격으로 인해 **제자리를 이탈**해 문제를 일으키는 질환



지속적인 어지럼증과 귀에 이상이 느껴진다면
주저말고 병원에 가서서 진료를 받아보세요!

한국건강관리협회 경기지부



귀 건강 관리법

- 귀에 손대지 않기**
가능한 귀에 손을 대지 않기
귀지는 외이도 밖에서 분비되는 물질이 공기 중 먼지나 각질 등과 섞여 만들어지는 것으로 귀 속에 외이도로 들어오는 이물질의 출입을 막아주는 보호막 역할을 합니다.
- 헤드폰**
이어폰 대신 헤드폰 사용하기
최대 음량의 60% 이하로 하루에 60분 미만으로 이용하기
난청의 가장 큰 원인이 바로 이어폰입니다.
- 견과류**
귀에 좋은 견과류(호두, 잣, 해조류(미역) 등 식품 섭취하기
또한 식습관을 신경써, 달지 않게, 카페인 적게 먹는 습관으로 귀 건강을 지켜주세요

한국건강관리협회 경기지부



의약품 보관방법 및 주의사항

실온에 보관하는 알약, 가루약



알약과 가루약의 경우에는 직사광선을 피해 건조하고 서늘한 곳에 보관하는 것이 원칙입니다.
특히 가루약의 경우는 알약보다 습기에 취약하여 건조한 곳에서 보관해야 하므로 실온에서 제습제와 함께 보관하는 것이 좋습니다.
만약 약의 특성상 냉장보관이 필요하다면 알약과 가루약이라도 지시에 따라 냉장보관을 해야 합니다.

냉장 보관 시 약효가 떨어질 수 있는 시럽제



시럽제는 냉장보관하면 층이 분리되고 약효가 떨어질 수 있습니다.
따라서 특별한 지시가 없다면 실온보관 하는 것이 좋습니다.
하지만 항생제 시럽의 경우에는 약의 특성에 따라 조제 후 냉장보관 해야 하는 약품도 있습니다.

복용 직전 개봉해야 하는 알루미늄 포장 약물



흡습성이 있는 의약품의 경우 블리스터 또는 PTP(Press Through Pack)포장이 되어 있는데요.
포장을 개봉하여 별도의 용기에 보관하면 변질의 위험이 있습니다.
따라서 원래의 포장 상태로 보관하고 복용 직전 개봉하는 것이 가장 좋습니다.

개봉 후 빠른 사용이 필요한 안약, 귀약



안약과 귀약은 특별한 지시사항이 없으면 실온에 보관해야 합니다.
또한 개봉 후에는 약에 표기된 유효기간에 상관없이 유효기간이 1개월이므로 사용시 개봉일을 적어두는 것이 좋습니다.
단, 1회용 인공눈물 같은 1회용 포장으로 된 안약은 보존제가 없으므로 사용 후 즉시 폐기해야 합니다.

2024년 9월 6일

남원월락초등학교장