



교 훈

튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

남원월락 가정통신

행복한 아이들 학교 Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>
문의처 : 교무실 632-8980

9월 보건소식지



9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.
숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요~

최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다!



건강한 귀를 위한
생활 수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분 정도만 들어요



약물 오·남용 예방

★ 약물중독은 청소년에게 더 치명적입니다.

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도 단기간에 뇌의 손상정도가 심각할 수 있습니다.

1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



- 현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가했습니다.
- 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

2 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?



- 마약류를 거래할 때 특정 장소나 사람을 통했던 과거와 달리 인터넷, SNS로 쉽게 접근하는 방식으로 변화했습니다.
- 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근해 보는 사례가 늘고 있습니다.

3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



- 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생합니다. 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.
(예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
- 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 범죄 연루 위험성도 높아집니다.
- 청소년 대상 마약류 범죄 역시 계속 증가하고 있습니다.

4 철저한 예방만이 최선입니다

- 마약류의 위험으로부터 안전하려면 예방이 최우선입니다.
- 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관



- 한국마약퇴치본부
- ☎ 1899-0893
- 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
- 의료기관 치료 연계

입원, 외래 치료 및 상담기관



- 지역사회 내 치료보호기관
- 중독관리통합지원센터

학생 마약류 예방 교육자료



- 학생건강정보센터
- ☎ <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.



추석 연휴 감염병 예방법

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

명절음식 준비할 때

수인성·식품매개 감염병

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

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

해외유달 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

★ 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!



건강한 체중관리

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
 - 고강도(달리기) 유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기

유산소 신체활동	
중강도 신체활동	고강도 신체활동
<ul style="list-style-type: none"> 줄넘기 방 청소 반려동물과 놀거나 목욕시키기 자전거타기 	<ul style="list-style-type: none"> 상자 등 무거운 물건 옮기기 달리기 태권도, 수영 등 시합
근력 운동	뼈 성장 운동
<ul style="list-style-type: none"> 계단 오르기 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동 	<ul style="list-style-type: none"> 줄넘기 달리기 농구, 배구 트램폴린 타기

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원

2023년 9월 11일
남원월락초등학교장 박성채

