



# 9월 보건소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

## 즐거운 추석 연휴를 위해

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

### ※ 벌집 조심

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져나간다.

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 냉찜질을 30분정도 해주면 통증이 감소한다.
4. 냉찜질 후 암모니아수를 발라준다.

### ※ 식중독 예방

추석연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 등의 음식물을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 **끓인 음식**을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

### ☞ 양성 평등한 명절 만들기

(즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요!)

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께 하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주십시오.

이를 통해 앞으로 더욱 양성 평등한 사회를 살아가갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

## 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	감염경로	증상	발생시기
유행성출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	7월, 10월~12월
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	9 ~ 11월
쯔쯔가 무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	9 ~ 11월

### ♠ 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다.(잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- 논·밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

## 9월 9일은 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. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일) 귀의 날의 맞아 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

### 외이도염 예방법



귀마개 사용

멀리서 약동 건조

면봉·귀이개 사용 자제

장마철 이어폰 사용 자제

### 중이염 예방법



개인 위생 관리

유아 주변에서 금연

충분한 수분 섭취

독감 예방 접종

### 소음성 난청 예방법



음량

음량 제한  
(100dB 이하)

소음 상황 시 이어폰 과사용 주의

일패형 이어폰 사용 자제

1시간마다 10분 휴식

## 세계 자살 예방의 날 (9월 10일)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아 존중감을 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 존중감**을 높일 수 있습니다.

## 코로나19 2학기 주요 개정내용

주요내용	제 7판	제 8판(2022.8.10 교육부)
마스크 착용	실내 전체 마스크 착용	<b>모든 실내 마스크 의무 착용, 실외는 착용 의무 해제</b> * 단, 50인 이상 참석하는 실외집회, 50인 이상 관람하는 실외 공연·스포츠 경기는 착용 의무 유지 * 실외 마스크 착용 적극 권고사례 제시
발열 검사	<b>일일 2회 실시</b> (등교 시, 점심시간 전)	<b>일일 1회 실시 (등교 시)</b>
유증상자 검사용 신속항원검사 도구(키트) 지급	미지급	<b>전체 학생에게 2개씩 지급 (증상발생 시 개인별 검사 실시)</b>

## 개인방역 6대 수칙

1. 코로나19 예방접종 완료하기
2. 올바른 **마스크 착용**으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 **마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게**
3. 30초 비누로 **손 씻기**, 기침은 옷소매에
4. 1일 3회(회당 10분) 이상 **환기**, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 **소독**
5. **사적 모임**의 규모와 시간은 가능한 **최소화** 하기
6. 코로나19 **증상 발생시** 진료받고 집에 머물며, **다른 사람과 접촉 최소화**

## 코로나19 유증상자 발생시 대처요령

- (학교) 유증상자는 보건용 마스크 착용(KF80 이상) 후 **일시적 관찰실(1층 학교운영위원회실)**로 이동 조치, 학부모에게 연락 및 진료·검사 안내  
\* 학교 등에 비축된 키트를 활용하여 유증상자 검사 안내 등 지원  
\* **등교 전 증상이 있는 경우** 등교(출근)하지 않고 자가진단앱에 증상여부 입력 및 검사(자가검사 또는 의료 기관 방문 등)를 실시하도록 안내
- (학생·교직원) 유증상자는 신속하게 검사(자가검사, 의료기관 방문 등) 또는 진료 실시, 검사 결과 '음성'이면 등교(출근) 가능하나 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관 방문 진료·검사 실시(권고) 자가검사 결과 '양성'이면 의료기관, 보건소 등을 방문하여 추가 검사 실시

**코로나19예방을 위해 증상확인**과 **건강상태 자가진단**을 적극적으로 시행해주시기 바랍니다.