



9월 보건소 식지

미래를 열어가는
활기찬 여울교육

◆ 전주시 완산구 고사평 8길11

☎ 교무실 255-9077

건강한 추석연휴 보내기

가을이 시작되는 9월
날씨도 변하고 하늘도 높아집니다.
높아지는 하늘만큼 우리의 마음에도
깊은 여유를 갖기를 바라며 9월 건강소식에
대해서 알려드리고자 합니다.
건강한 생활습관을 통해서 추석연휴도,
남은 학기도 건강하길 바랍니다.



과식하지 않기



들쥐, 진드기 주의



추석 연휴에도 방역수칙 지키기



성묘갈 때, 뱀, 벌 등 주의



코로나 관리

✓ 감염자 관리

학생(확진자) 및 보호자 요청사항

- ✓ (학생) 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교가 가능합니다.
(회복기간 동안 출석인정결석 처리)
검사결과서, 소견서, 진료확인서 중 1개 제출
(부득이한 경우 처방전도 가능)

코로나 19 감염 예방 수칙

- ✓ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ✓ 2시간마다 10분씩 환기
- ✓ 기침할 때 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코 가리기
- ✓ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용하기
- ✓ 코로나에 감염시 마스크를 착용하고, 불필요한 만남이나 외출 자제하기



가을철 감염병 예방

	유행성 출혈열	렙토스피라증	쯔쯔가무시
경로	들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	감염된 동물(고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸의 상처를 통해 전염	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 물어 전파
증상	고열, 출혈, 신장병	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈	고열, 오한, 피부발진
발생시기	10-12월	9-11월	9-11월



가을철 감염병 예방하기

1. 산과 들에서는 긴 옷 입기
2. 잔디 위에는 돛자리를 깔고 앉고, 잔디 위에 옷 말리지 않기
3. 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
4. 야외활동 후 갑자기 고열이 있을 때 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료 받기

건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 15-20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 비만해 질 수 있다고 한다.

비만 예방 생활습관 실천하기



- ✓ 하루 세끼 밥으로 적당량 식사하기
- ✓ 과자, 인스턴트 음식 적게 먹기
- ✓ 매일 30분 이상 운동하기
- ✓ 과일, 야채 골고루 먹기

양성평등한 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 보여주세요.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 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.



약물 오남용 예방

1. 1.약물 중독의 특징

- 가. 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강합니다. (습관성)
- 나. 사용 약물의 양을 점차 증가시켜야 합니다.(내성)
- 다. 약물 사용을 중지하면 신체에 견디기 힘든 증상이 나타납니다.(금단증상)
- 라. 그 피해가 개인에 국한되지 않고 이웃과 사회에 영향을 미칩니다.

2. 약물 중독의 진행단계



3. 약물 사용의 폐해

신체적 폐해

- 동공 수축·확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처 : 국립부곡병원

4. 약물 오남용 예방법

- 가. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고 반드시 의사의 처방을 받아서 사용한다.
- 나. 처음부터 주변의 권유에 단호하게 거절한다.
- 다. 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청한다.



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

2024. 9. 2. 전주여울초등학교장

