



여울보건소식

발행인 학교장 장환호
편집인 보건교사 최지연
발행일 2019. 9. 5.

한낮의 햇살은 뜨겁지만 아침저녁으로 불어오는 시원한 바람이 가을을 느끼게 합니다. 환절기가 되어 각종 감염병의 유행 가능성이 있습니다. 규칙적인 생활습관(손씻기, 양치질하기, 규칙적인 운동하기, 충분한 잠자기 등)을 실천하여 감염을 예방하고 건강하고 즐거운 학교생활을 하도록 합니다.

평등하고 건강한 추석명절 보내기

◇ 양성평등한 세상 만들기 ◇

- 가족 모두가 명절준비도 함께 하고 서로 존중하도록 합니다.
- 자녀교육에 부모가 공동참여하여 평등하고 행복한 어른으로 성장해 가도록 돕습니다.
- 가정과 학교에서 아들과 딸, 즉 남자와 여자에 대한 고정관념을 없애고 자녀가 개성과 능력을 발휘하여 꿈을 펼치며 조화롭게 살아갈 수 있도록 교육합니다.

※ 추석명절 주의알 점

식중독 예방	과식하지 않기	벌, 뱀 주의	들쥐, 진드기 주의

- **식중독의 예방**
추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 더운 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의 위험이 높습니다.
- 반드시 끓인 음식 섭취
- 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간 안에 먹기
- 항상 손을 깨끗이 씻기
- **외상 주의** : 긴 옷과 편한 신발 착용.
- **벌 조심** : 카드 등으로 침 제거 후 30분 찬찜질, 벌떼의 공격을 받았을 때는 즉시 병원 가기

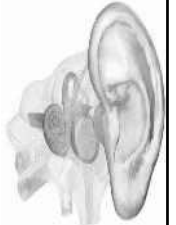
4. 독뱀에 물렸을 때에는?

먼저 환자 안심 → 물린 부위는 심장보다 낮게 위치 → 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준 후 즉시 병원방문

- 추석연휴 응급상황 발생 시 병원 안내 및 응급 상담은 국번 없이 '119'

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰의 잦은 사용으로 인해 청소년의 소음성 난청(잘 들리지 않는 증상)이 증가 추세에 있다고 합니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료방법이 없으므로 치료보다는 예방이 필수적입니다.



😊 건강한 귀를 위한 생활 수칙

- **큰 소음은 최대한 피합니다.**
- 이어폰으로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠드는 것 등을 피합니다.
- **귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**
- 물놀이 후나 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
- **귀지를 함부로 파지 않습니다.**
- 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 합니다.
- **"60-60법칙" 지키기**
- 음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙" 이 권장되고 있습니다.
- **귀 지압하기**
- 귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀점기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

세계 자살예방의 날(9월 10일)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다.

따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.

가을철 감염병 주의

◎ 유행성 눈병 예방

- ① 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- ② 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.
- ③ 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의 진료를 받습니다.
(전염성 결막염 유무 파악)
- ④ 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염을 막기 위하여 학교, 학원은 전염력이 없어질 때까지 등교중지 합니다.



◎ 가을에 유행하는 감염병을 예방하려면?

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배설된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열 두통 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

◎ 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 잔디 위에 옷이나 침구를 말리거나 눕거나 잠을 자지 않습니다.
- 야외활동 전, 옷이나 몸에 기피제(벌레 쫓는 약) 사용
- 가능한 긴 옷을 입어 피부노출을 줄이고 진드기 등이 기어들어 오지 못하게 바지 끝을 양말 속에 넣고 단단히 여밉니다.

◎ 일상생활 감염병 예방 수칙

- 흐르는 물에 30초 이상 세정제로 손 씻기
- 재채기를 할 때는 옷소매로 입을 가립니다.
- 음식은 85도 이상 익혀서, 물은 끓여 마십니다.
- 야외 활동 시 긴팔, 긴소매 옷을 입습니다.

- 학부모와 함께 아는 성교육 -

상황별 아동 성폭력 예방법

아는 사람이라도 이성과는 집에서 단둘이 장시간 있지 않도록 한다.	친척이나 절친한 사람이라도 몸을 만지면 "싫어요!" 라고 말하고 신속히 도망친다.

눈 관리 및 근시 예방법



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.



● 매일 밤 잠들기 전 스마트폰을 보시나요?

휴대폰의 푸른 불빛인 블루라이트 (Blue light)에 장시간 노출될 경우 망막세포 및 시신경이 손상되어 **실명 및 안구암**으로 발전할 수 있다. 어두운 방에서 휴대폰 불빛만 들여다 볼 경우 시력이 떨어지는 것은 물론 망막세포에 치명적손상을 입을 수 있어 어두운 곳에서는 스마트폰 사용을 자제해야 한다.