



9월 보건소식지



9월 9일 "귀의 날"

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과학회가 귀의 날로 정했다고 합니다.

• 건강한 귀를 위한 생활 수칙

귀는 청력과 직결된 중요한 기관으로 가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주위가 필요합니다.

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다. : 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의 합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다. : 귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.
4. "60-60법칙" 지키기 : 음악을 오래 즐기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
5. 그 외 갑작스런 기압의 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

즐거운 추석 연휴

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌,뱀 주의

• 벌집 조심

말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 위젯지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 벌집 발견 시 손대지 말고 119에 연락한다.

2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 냉찜질을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.
4. 냉찜질 후 암모니아수를 발라 준다.

• 식중독 예방

추석 연휴에 차량으로 이동 중 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나, 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관 하면 식중독의 위험이 있다. 반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 섭취하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

• 양성 평등한 명절 만들기

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

성인귀 교육-경계 존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적 경계	- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기
감정적 경계	- 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다. 상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

보건소식지

심폐소생술 (CPR)



그 만큼 골든타임 4분 이내 심폐소생술을 실시하는 것이 중요합니다.



저도 그럼 심폐소생술의 순서와 방법에 대해 알아보겠습니다.



최근 충남 태안에서 마당에 쓰러진 할아버지를 발견하고, 권모(12살)군은 학교에서 배운 심폐소생술을 실시하여, 이후 8월만에 할아버지가 건강하게 퇴원한사례입니다.



01. 의식확인

환자발견 시 어깨를 두드리며 “괜찮으세요?” 라고 물어봅니다



02.도움요청 한 사람을 지목 119신고 요청, 사람이 없다면 직접 119신고합니다.

거기 빨간 옷 입으신 남자분~



119조?



03.호흡확인

환자의 얼굴과 가슴을 10초내로 관찰하여 호흡을 확인합니다.



04.가슴압박

양쪽 젖꼭지 사이 중앙을 30회씩 압박합니다.
깊이는 5cm,
속도는 분당 100-120회



*손은 엄지를 펴고, 팔꿈치를 닫고, 체중을 실어 강하게!

05.인공호흡 (잘 모르거나 두려지는 경우 가슴압박만 시행)

머리를 뒤로 젖히고 기도를 열고 코를 막고, 1초 동안 공기 불어넣기 2회 실시합니다. 입과 코를 열어 불어넣은 공기 배출합니다.



06. 반복시행

119구급대원이 올 때까지 반복 시행합니다.

가슴압박 : 인공호흡
=30 : 2

2분 동안 5회 실시



우리 모두 정확한 심폐소생술 방법을 익혀둡시다.



2024. 9. 2.

영원초등학교