



유 덕 중 학 교

<http://www.yudeok.ms.kr>

(가정통신문은 학교 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.)

- 9월 보건소식지 -

가정통신문

2019.9.6(금)

아침, 저녁으로 시원한 바람이 가을을 느끼게 합니다. 규칙적인 생활 습관(손씻기, 양치질하기, 규칙적인 운동하기, 일찍자고 일찍 일어나기)등으로 건강하고 즐거운 학교생활을 하도록 합시다.

환절기 건강관리

“ 첫째도 예방, 둘째도 예방입니다 !! ”

- 날씨가 시원해졌다고 방심하지 않습니다.
- 야외활동 시 일교차가 큰 날씨에 대비합니다 .
- 충분한 휴식과 수분 섭취합니다.
- 외출 후에는 개인 위생관리를 철저히 합니다.
- 반드시 비누로 손을 자주 씻습니다.
- 모든 식품은 반드시 유통기한을 확인합니다.
- 학원, 독서실에서 눈병주의, 눈을 비비지 않습니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기
음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 "60-60법칙"이 권장되고 있습니다.
5. 귀 지압하기
귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

가을철 열성 감염병 예방

가을철 발열성 질환은 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다. 아래 내용을 참고하여 가을철 발열성질환 감염을 예방합시다

가을철 발열성질환 예방

(**프프가무시, 렙토스피라, 유행성 출혈열**)

- 추석 성묘나 발일, 야유회 등 야외활동이 많은 달입니다. 야외활동 시 특히 주의할 가을철 발열성질환의 예방법입니다. **프프가무시병, 유행성출혈열, 렙토스피라증을 예방**하려면
- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입고, 장화, 장갑 등 보호구를 착용
 - ▶ 자외선차단크림을 바르거나, 모자를 착용합니다.
 - ▶ 잔디위에 눕거나 잠자지 말것
 - ▶ 야외에서 집에 돌아오면 곧바로 옷을 털고 목욕
 - ▶ 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받는다.

유행성 결막염 예방

질병관리본부에 따르면, 8월 5일부터 11일까지 병원을 찾은 환자 1천 명당 유행성각결막염 환자수가 24.5명으로 지난해 동기(16.9명)보다 45%나 늘었다고 밝혔다. 이에 질병관리본부 관계자는 "3~5년 주기로 **안질환이 유행하는 경향이 있는데 특히 올해 환자 수가 늘어 주의가 필요하다**" 고 말했다. <질병관리본부 뉴스 발췌>

유행성 눈병 예방

- ▶ 비누를 사용하여 흐르는 물에 **손을 자주 씻기** (1830손씻기운동 : 제일 근본적이고 중요한 방법!)
- ▶ **눈병 의심시는 등교전에 안과를 방문하여** 감염 유무를 진단 받아 다른 학생에게 감염되는 것을 예방하고, 적절한 치료를 받을 것.
- ▶ 수건, 개인소지품은 공용으로 사용하지 말 것
- ▶ **눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의의 진료를 받을 것.**
- ▶ 안질환에 걸린 환자의 경우는 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 할 것

체중관리 5W1H

■ When

항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않습니다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 오히려 늘게됩니다.

■ Where

음식은 반드시 식탁에서만 먹습니다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해집니다.

■ Who

혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵습니다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있습니다.

■ What

고지방, 고칼로리, 고당류 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 섭취합니다.

■ Why

무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보고 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부합니다.

■ How

천천히 여유 있게 식사 합니다.

알고 계신가요? 성폭력 예방수칙

■ **단순하더라도 성적인 수치심이 드는 일체의 행동에 대해서는 즉시 불쾌감을 표시하고 거부 의사를 밝히세요.**

■ SOS 국민안심서비스에 가입하세요. 미성년자, 여성이 말없이 휴대폰으로 신고하더라도 신고자의 위치를 파악하고 경찰이 즉시 출동하여 범인을 검거합니다.

■ 평소 자기 몸에 대한 주장을 분명히 할 수 있도록 연습하세요"예"와 "아니오"가 뒤섞인 태도를 보이지 말고 의사표현을 분명히 하세요.

■ 상대방에게 성적 불쾌감을 느꼈다면 즉시 중단하라는 의사를 표현하고 주변에 도움을 청하거나, 경찰에 신고하세요.

🐾 성폭력 피해 시 대처방법 (다음 사항을 유념해 주세요)

■ 자녀에게 침착하고 흥분되지 않으며 안정되고 흔들리지 않는 모습을 보여주어야 합니다.

■ 자녀의 언행을 비난하지 않으며 자녀의 말을 믿어주고 감싸주어야 합니다.

■ 피해사실을 아이에게 추궁하듯 반복해서 묻거나 대답을 강요하지 않습니다.

■ 부모 혼자 해결하려 하지 말고 전문기관을 통한 의료, 상담지원, 법률적 지원을 받도록 합니다. **여성긴급전화 (☎ 국번 없이 1366)**

추석연휴 건강관리

9월 12일~9월 15일은 즐거운 추석연휴입니다. 건강한 즐거운 추석연휴가 되기 위하여 아래의 사항에 유의하세요.

식중독예방	과식은 금물
	
화상주의	벌집, 뱀 주의
	

🐾 성묘 갈 때 주의할 점

1. 벌집 조심

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

- 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락,
- 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거 후,
- 냉찜질 30분 정도 해주면 통증은 어느 정도 가라앉습니다.
- 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원으로 이송합니다.

2. 뱀 조심

독뱀에 물렸을 때는 먼저 환자를 안심시키고
→ 물린 자리를 **몸(심장)보다 낮게** 위치시킨다.
→ 물린 자리 위쪽을 끈이나 천으로 묶어준 후
→ **빨리 병원으로** 옮긴다.

(민간요법 하지 말고, 가능한 **빨리 의료기관으로 이송**)

3. 식중독의 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 음식물을 보관하게 되면 식중독의 위험이 높습니다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과하기 전에 식사하며, 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 합니다.

🐾 추석절 해외여행자 감염병 예방

- 질병관리본부나 해외여행질병정보센터의 홈페이지에서 발생가능한 감염병을 사전에 확인 후 **출국하기전에** 지정된 국제공인예방접종기관에서 예방접종을 받도록 한다.

🐾 **추석연휴 응급상황 발생 시 병·의원 안내 및 응급상담은 국번 없이 '119', '129'입니다.**

<그림 및 내용 출처 : 참보건연구회>

2019년 9월 6일

유 덕 중 학교 장

직인생략