



# 가평마장교육통신

2022년 9월 5일

행복한 학교  
함께 하는  
가평마장교육

## 9월 보건소식

### 알아두면 도움 되는 질병상식

가을철은 식중독 뿐아니라 유행성 눈병, 수두, 유행성 출혈열 등 각종 감염병의 유행 가능성이 높아지는 시기입니다. 손씻기 등 개인위생 수칙을 잘 실천하여 건강한 가을 보내시기 바랍니다.

### 8월~9월은 1년중 식중독이 가장 많은 달

식사 후 울렁거리고, 배가 아프고, 설사를 하고, 열이 나면 꼭 병원 진료를 받아야 합니다.

식중독 예방을 위해 다음 3가지를 꼭 지켜주세요.



▶ 손은 비누로 깨끗이 씻기    ▶ 물은 끓여 마시자    ▶ 음식물은 익혀먹자  
[자료출처:보건복지부]

### 유행성 눈병 예방법을 알아봐요.

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻어요.
- 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않아요.
- 눈병이 의심되면 반드시 안과 전문의의 진료를 받아요.
- 유행성 눈병에 걸린 학생은 전염력이 없어질 때까지 학교와 학원 등을 가지 않고 쉬어요.

※ 완치 후 등교 시 의사소견서 등을 제출하면 출석인정

### 가을철에 유행하는 감염병을 예방해요.

| 특성<br>종류   | 감염 경로  | 증상                          | 발생시기        |
|------------|--|-----------------------------|-------------|
| 유행성<br>출혈열 | 들쥐, 집쥐 등에 있는<br>바이러스가 호흡기를 통해 전파                   | 고열, 출혈,<br>신장병변             | 10월<br>~12월 |
| 렙토스<br>피라증 | 감염된 동물(들고양이, 들쥐)의<br>소변으로 배출된 균이 몸에 난<br>상처를 통해 전염 | 고열, 두통,<br>근육통,오한,<br>눈의 충혈 | 9월<br>~ 11월 |
| 쫄쫄<br>가무시  | 관목 숲이나 들쥐에 기생하는<br>털 진드기의 유충이 사람을<br>물어서 전파        | 고열, 오한,<br>두통,<br>피부발진      | 9월<br>~ 11월 |

- ☀ 예방을 위해서는...
- 산과 들에서는 긴 옷을 입어요.
  - 잔디 위에는 앉을 때는 돛자리 등을 깔고 앉으며, 옷을 풀 위에 벗어두지 않아요.
  - 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕을 해요.
  - 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문해 진료를 받아요.

### 귀의 날이 있다구요?



**9월9일**은 대한이비인후과학회가 정한 **'귀의 날'**입니다. 최근에는 각종 생활 소음과 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가하는** 추세입니다. 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없다고 하니 예방이 필수입니다.

### 귀 건강을 지키기 위한 생활 습관

- **큰 소음은 최대한 피해요.**  
-이어폰으로 음악을 듣거나 게임을 할 때 소리를 줄이고, 큰 소리로 떠드는 것을 피합니다.
- **귀에 염증이 생기지 않도록 해요.**  
-물놀이 후나 환절기 감기에 걸린 후 귀가 아프면 바로 병원 진료를 받아 중이염 등이 질병이 생기지 않았는지 확인합니다.
- **귀지를 함부로 파지 않아요.**  
-귀지는 보호막 역할을 하므로 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 삼가야 해요.
- **갑작스러운 기압의 변화 등을 조심해요.**

### 즐거운 추석명절을 위하여



- ☀ **성묘 갈 때 주의할 점**
- 편안한 옷차림과 운동화를 착용하여 외상에 주의
  - 벌집 조심을 조심하고 향수를 사용하지 않아요.
  - 벌에 쏘인 경우에는 카드 등으로 침 제거 후 30분 냉찜질하고, 심하게 부어오르거나 숨이 차면 즉시 병원에 갑니다.
  - 추석연휴 응급상황 발생 시 병의원 안내 및 응급상담은 119입니다.

## 아무리 친구사이라도...



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

### ● [성인권 행동지침] 약속해요.

신체적으로 상대방을 괴롭히거나 만지는 행동뿐 아니라 상대방의 몸에 대해 놀리는 등 수치심을 주거나, 다른 사람에게 음란물 등 성적으로 불쾌감을 주는 영상, 사진 등을 보여주는 것 모두 성희롱이 될 수 있습니다. 나는 장난이라고 생각하는 행동이나 말이 상대방에게는 심각한 고통을 주는 경우가 자주 있습니다. 또한 불쾌한 일을 당했다면 나의 감정을 표현하는 것 또한 중요합니다. 아무리 친한 친구라도 서로 생각이 다를 수 있음을 인정하고 상대방의 입장에서 생각해 보고 배려하는 마음으로 행동합니다.

## 체중과 흡연의 관계

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 아닙니다.

- 담배를 피우면 코와 입의 감각이 떨어지는데 금연을 하면 이런 감각들이 회복되면서 균것질 등을 많이 하게 되면서 체중이 늘어나는 경우가 있어, 가끔 흡연이 다이어트에 도움이 된다고 오해하는 경우가 있습니다.
- 담배를 피워도 살은 빠지지 않고 금연을 하면서 늘어난 식욕으로 살이 찌는 것이니 다이어트를 위해 흡연을 하는 것은 매우 어리석은 행동입니다.

### ※ 체중의 증가 없이 금연하는 방법 ※

- ① 칼로리를 태울 수 있도록 빨리 걷기 등 규칙적인 운동을 시작해요.
- ② 일상적인 식사를 하되 분량을 줄여요.
- ③ 채소, 과일 등 저칼로리 음식 섭취를 늘려요.
- ④ 식사 후 바로 양치질을 또는 물로 입을 깨끗이 씻어요.
- ⑤ 균것질을 하지 않거나 줄여요.
- ⑥ 스트레스를 음식이 아닌 다른 방법으로 풀어요.



## 9월 퀴즈 퀴즈



📎 퀴즈 하나 Q. 아래의 글자를 모두 조합하면 무슨 말이 될까요?

을 손 을 요 어 잘 고 씻 혀 식 익 음 먹 .

📎 퀴즈 둘 Q. 다음 중 귀 건강을 지키기 위한 방법이 아닌 것은?

- ① 수영장에 다녀온 후 귀가 아프면 병원 진료를 받아요.
- ② 이어폰은 작은 소리로 듣고, 큰 소리로 떠드는 것을 피해요.
- ③ 목욕 후나 귀가 간지러울 때 손으로 귀지를 파요.
- ④ 잠수나 갑자기 떨어지는 놀이기구를 탄 후에는 귀가 아픈지 잘 살펴요.

9월 퀴즈 퀴즈를 2문제 모두 풀어서 보건 퀴즈함에 넣으면 10월에 3명을 뽑아서 선물을 줍니다. (이름을 꼭 써주세요)