



포담초등학교 보건실

소식지 제 6호

Issue No. 006
2023.9.1

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

성묘갈 때 주의할 점

외상 주의 : 편안한 옷차림 운동화 착용

벌집 조심 : 벌에 쏘였을 때는
카드 등으로 긁어서 빼내기
-> 알레르기 증상 관찰하기
벌에 쏘인 곳이 빨갛게 부어오르거나
가려움, 눈과 입이 부어오름, 숨쉬기
어려운 증상이 나타나면
즉시 병원에 가요.



건강한 추석연휴 보내기



식중독 예방

과식하지 않기



들쥐, 진드기 주의

추석 연휴에도 방역수칙 지키기



성묘갈 때, 뱀, 벌 등 주의



추석에도 방역수칙 지키기!

- ✓ 몸이 아프면 고향, 친지 방문하지 않기
- ✓ 이동시 가급적 개인차량 이용하기
- ✓ 자주 손 씻기
기차, 버스 안에서 대화 및 전화 통화 자제하기
- ✓ 직계가족 외 방문 자제하기
- ✓ 식사시에는 개인 접시에 덜어먹기
- ✓ 고향, 친지 방문 시 가급적 짧게 머물기
- ✓ 밀폐, 밀집, 밀접 장소 가지 않기



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

어떻게 예방하나요?

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. 집 주위에 들쥐, 잡쥐의 서식 예방하기
5. 야외활동 후 갑자기 고열이 있을 때엔 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료 받기

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요~ 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다!



건강한 귀를 위한 생활 수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분 정도만 들어요.

양성평등한 명절 만들기

즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요!

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주세요.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아가고 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.

