



# 반월보건소식

2023년 9월호

발행일 23.09.05.  
발행처 전주반월초등학교  
보건실



<출처:보건교사넷>

가을이 시작되는 9월 날씨도 변하고 하늘도 높아집니다. 높아지는 하늘만큼 우리의 마음에도 높고 깊은 여유를 갖지를 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



## 즐거운 한가위 - 가족이 함께해요!

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

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. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



## 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 필수**입니다!



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.

## 수인성 식품매개감염병 예방법

### 수인성 식품 매개 감염병 예방법

- (1) 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- (2) 음식은 충분히 익혀 먹기
- (3) 물은 끓여 마시기
- (4) 채소 · 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
- (5) 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- (6) 위생적으로 조리하기
- (7) 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선 · 고기 · 채소 도마 분리 사용하기

