2019-6호

서 정 보 건 소 식 지

(http://www.seojeong.hs.kr)

발행인 : 김 규 대
편집인 : 양 은 정
발행처 : 서정고 보건실
발행일 : 2019. 9. 9

세계 귀의 날(9월 9일)



귀는 우리 신체에서 중요한 기관입니다. 만약 귀를 통해 소리를 듣는 기능에 이상이 생기면, 대화를 통한 소통이 어려워 타인과 단절된 삶을 살지도 모릅니다. 귀 모양과 비슷한 숫자 '9'를 연속 선택하여 9월 9일을 **'귀의 날'**로 정하고 귀 건강의 중요성을 알리고 있습니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용의 증가로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청의 경우는 근본적 치료법이 없습니다. 따라서 치료보다 **예방이 필수**입니다.

◈ 소음성 난청 예방방법 ◈

1. 소음에 의한 청력 손상은 소음의 강도와 소음에 노출된 시간에 비례하기 때문에 **이어폰을 자주 사용하는 등 큰 소리에 장시간 노출되지 않도록 한다.**
2. **금연을 하며, 담배 연기에 노출되지 않도록 주의한다.** 이는 흡연이 혈관 질환의 위험요인으로 작용해 미세혈관장애가 발생하여 난청이 유발될 수 있기 때문입니다.
3. 중이염은 감기와 같은 상기도 감염 후 발생되는 경우가 흔하므로, **철저한 손 씻기 등을 통해 상기도 감염에 걸리지 않도록 하는 것**이 중이염으로 인한 난청을 예방하는데 도움이 됩니다.

양성평등

■ 양성평등이란?

성별에 따른 차별, 편견, 비하 및 폭력 없이 인권을 동등하게 보장받고 모든 영역에 동등하게 참여하고 대우받는 것을 말한다. [양성평등기본법 제3조]

■ 양성평등, 현재 대한민국 주소지는 어디쯤일까?

2017년 제1차 양성평등 실태조사(여성가족부)에 따르면 응답자 7,659명 중 **79%가 '양성평등하지 않다'**라고 대답했다. 온라인, 직장, 가정 등 모든 영역에서 성차별에 대한 응답률이 높았다.

여자라는 이유로, 남자라는 이유로 차별과 소외를 받는 것은 우리 모두의 노력으로 해결해야 할 문제입니다.

■ 성별 고정관념이란?

성별에 따라 다른 사회적 역할을 기대하는 사고방식으로, 일반적으로 여자다움과 남자다움을 규정하는 것이다. 예를들어 여성은 감정적이고, 섬세하다 등의 특성으로, 남성은 활동적이고, 자기주장이 강하다고 생각하는 것 등이 있다. 성별 고정관념은 근거 없는 차별의 원인이 된다.

■ 문화가 만들어가는 성 평등



한 광고가 남성 차별 광고로 질타를 받았다. "날은 더워 죽겠는데 남친은 차가 없네"라는 카피 때문이다. 물론 여기서 차는 자동차가 아니라 마시는 차다. 그런데 이 광고를 본 네티즌 들은 '남자는 무조건 차가 있어야 하냐'는 반응을 보였고, 일부 네티즌 들은 00 불매운동을 벌여야 한다고 했다. 00측은 여기서 '차'란 해당 음료를 의미하는 것으로 중의적 의미를 지니지만 혼란을 드려 죄송하다고 사과했다.

광고는 사람들의 눈에 많이 노출되므로 이를 보는 사람들의 성별 고정관념에도 영향을 미칩니다. 영화, 드라마, 노래, 광고 등에서 성 문화나 성 역할의 고정관념을 재생산하거나 왜곡시키는 경우도 많기 때문에 **이를 올바르게 보는 눈**이 필요하고, **바람직한 방향을 향해 노력**하는 것도 중요하다.

양성평등한 추석보내기

명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다. 온가족이 함께 웃고 즐기는 명절이 될 수 있기 바랍니다.



"엄마의 행복은 우리 가족의 행복"

추석 등 명절을 함께 준비하는 모습은 서로가 서로를 존중하는 모습을 실생활에서 배우는 **양성평등의 산교육**이라 할 수 있습니다. 명절이 가족 모두에게 즐거운 날이 될 수 있도록 설거지와, 주방일 등을 가족 모두가 같이 할 수 있는 분위기를 부모님께서 마련해 주세요.

안전하고 건강하게 추석연휴 보내요!

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



벌집, 뱀 주의



식중독 예방



과식은 금물

※ 벌초 및 성묘 갈 때 주의할 점

- 외상 주의 : 편안한 옷과 운동화를 착용 합니다.
- 뱀 조심 : 풀숲에 들어가지 않도록 합니다.
- 벌집 조심 : 벌집을 건드리지 않습니다.

☞ 벌에 쏘였을 때 응급처치

1. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 카드 등으로 긁어 침을 제거한다.
2. 30분정도 냉찜질(통증 완화효과) 한다.
3. 호흡곤란, 전신 두드러기 증상이 있을 경우 즉시 병원 진료를 받도록 한다.

☞ 뱀에 물렸을 때 응급처치

1. 독이 순화되는 속도를 늦추도록 안정하고 몸을 움직이지 않도록 한다.
2. 심장으로 가는 혈액을 줄이기 위해 뱀에 물린 손상부위를 심장보다 낮게 한다.
3. 민간요법 하지 말고, 가능한 빨리 의료기관으로 이송한다.

✔주 의

상처를 칼로 절개하지 않는다. 칼로 절개하면 혈관, 신경을 손상시킬 수 있으며 2차 감염, 파상풍 위험이 있다. 또한 상처에 얼음을 직접 대면 조직괴사가 악화되므로 얼음 사용을 하지 않도록 한다.

※ 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 합시다.

가을철 발열성 감염병

선선한 날씨로 야외활동하기 좋은 계절. 하지만 야외활동을 할 때에는 각별한 주의가 필요합니다.

1. 대표적인 가을철 발열성 감염병

진드기 매개 대표 감염병	
쯔쯔가무시증	쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충에 물려 발생하는 감염병
	주요증상: 고열, 오한, 근육통, 복통, 인후염, 가피, 발진
중증열성혈소판감소증후군(STFS)	STFS바이러스에 감염된 참진드기에 물려 발생하는 감염병
	주요증상: 고열, 구토, 오심, 설사, 림프절비대, 출혈성소견

설치류 매개 대표 감염병	
신증후군출혈열	바이러스에 감염된 동물쥐, 집쥐의 소·분변 등을 통해 배출된 바이러스가 호흡기를 통해 전파되어 발생하는 감염병
	주요증상: 발열, 오한, 근육통, 두통, 출혈소견, 소변량감소
렙토스피라증	렙토스피라균에 감염된 쥐, 소, 돼지, 개 등의 소변의 노출을 통해 감염되어 발생하는 감염병
	주요증상: 고열, 근육통, 두통, 설사, 발진, 결막충혈

<참고: 질병관리본부>

2. 야외활동 시 발열성 감염병 예방법

① 피부노출을 최소화하기 위한 긴 옷 입습니다.
② 잔디 위에서는 돗자리를 깔고 앉도록 합니다.
③ 야외에서 집에 돌아오면 곧바로 옷을 털고 목욕합니다.
④ 풀밭에서 대, 소변을 보지 않습니다.
⑤ 산과 들 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관을 방문하여 진료를 받도록 합니다.

가을 환절기, 건강관리 비법

사람마다 체질이 다르지만 요즘 날씨에는 반팔을 입을지, 긴팔을 입을지 애매하다. 이처럼 계절이 바뀌는 시기에는 낮과 밤의 일교차가 커져 우리 몸의 균형이 깨지기 쉬워 면역력이 떨어지게 되므로 더욱 건강관리에 주의가 필요하다. 가을 환절기, 생활 속에서 실천할 수 있는 건강수칙을 알아본다.

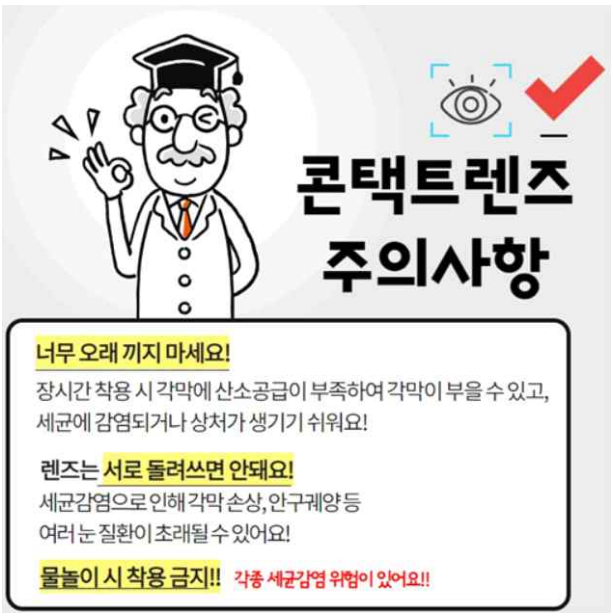


1. 실내온도와 습도 유지하기
2. 개인위생을 철저히 지키기. 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻기
3. 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취하기
4. 따뜻한 물을 충분히 마시기
5. 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침하기 등) 지키기
6. 발열과 호흡기 증상(기침, 콧물, 인후통 등)이 있는 경우 마스크 착용하기
7. 증상이 있을 경우 눈, 코, 입을 자주 만지지 않기
8. 규칙적인 운동과 충분한 휴식 취하기

콘택트렌즈 관리, 어떻게 하고 있나요?

최근 안경 대신 콘택트렌즈를 착용하는 이들이 늘고 있는데요. 특히 미세먼지가 나쁜 날은 렌즈 세척 등 관리를 더욱 신경 써야 합니다.





<출처: 식품의약품안전처>

---------- 절 취 선 ----------

보건 퀴즈 정답을 적어 **9월 25일까지** 보건실에 비치된 응모함에 넣어 주세요. 추첨을 통하여 소정의 상품을 드립니다. (당첨자 명단은 10월 보건소식지에 실립니다.)

학번( ) 이름( )

1. 다음은 O, X 퀴즈입니다.

① 렌즈 세척액은 유통기한이 없다. ( )
② 물놀이 할 때 렌즈를 착용하지 않는 것이 좋다. ( )
③ 뱀에 물린 손상부위를 심장보다 낮게 유지해야 한다. ( )

2. 다음 빈칸에 들어갈 단어를 적어 주세요.

중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 쯔쯔가무시증과 함께( )를 매개로 한 질환 중 하나이다.

3. 다음은 무엇에 대한 설명인지 쓰시오.

'여자답게', '남자답게'와 같이 남성, 여성을 구분하여 성별로 다른 사회적 역할을 기대하는 특정 사회나 문화가 가지고 있는 사고방식을 무엇이라고 하는가? ( )

***학교홈페이지를 통해 보건소식지를 컬러로 볼 수 있어요~^^**