



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

보 건 소 식 지

부 귀 중 학 교
(보 건 부)

□ 진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

☎(063)432-8546(교무실)

FAX (063)433-4885

6월 9일은 구강 보건의 날

치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활수칙

• 올바른 칫솔질

플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



• 칫솔 선택

칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.

• 치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기

• 식품 선택

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등)

BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)

• 거울 보기 구강건강 자가 점검을 수시로

• 정기 검진 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포

• 나쁜 습관 버리기

손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등

칫솔 선택법

- 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

걷기로 생기는 이득 5가지

걷기에 좋은 계절이 돌아왔습니다.

걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합합니다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했습니다.

◆ **초콜릿** = 단 게 당긴다면? 걸어라. 걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ **유전자** = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ **면역력** = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ **유방암** = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ **관절염** = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

모기 매개 감염병

주요 모기매개 감염병 발생 건수

종류\년	2018	2019	2020	2021	2022	2023
일본뇌염	17	34	7	23	11	16
말라리아	576	559	385	294	420	747
뎅기열	159	273	43	3	103	205
지카 바이러스	3	3	1	0	3	2
총합(건)	755	869	436	320	537	970

모기매개 감염병 증상 및 특징

뎅기열	<ul style="list-style-type: none"> 감염시, 붉은 반점과 함께 갑작스런 고열과 관절통, 안와통증 등 심한 통증 동반 증증으로 발전시 혈장 유출이나 쇼크, 출혈성 징후 발생 유행국 범위가 넓은 모기매개 감염병
지카 바이러스 감염증	<ul style="list-style-type: none"> 80%는 무증상이나, 일부 반점 형성과 발진을 동반하여 발열, 관절통, 결막염, 근육통, 두통 등 경미한 증상 발현 임산부 감염 시에는 소두증과 심각한 태아의 뇌 결함을 유발할 수 있음
일본뇌염	<ul style="list-style-type: none"> 감염자의 250명 중 1명에서 증상이 나타나며, 무균성 수막염, 급성뇌염, 비특이적 열성 질환 등이 발현 급성으로 진행될 경우, 고열(39℃~40℃), 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상등을 보이며, 의식장애, 경련, 혼수 등에 이르게 되면 회복되어도 1/3은 신경계 합병증이 남을 수 있음
말라리아	<ul style="list-style-type: none"> 발병 후 감염의 전형적인 증상이 순차적으로 나타남. 한두 시간 동안 오한, 두통, 구역 등의 증세가 나타나는 오한기가 먼저 나타나고, 피부가 따뜻하고 건조해지고 빈맥, 빈호흡 등을 보이는 발열기가 3~6시간 이상 지속된 후 땀을 흘리는 발한기로 이어짐

2024.3.24.

모기 물림 방지 수칙



국내에서 모기가 활동하는 4월부터 10월까지 야간(일몰 직후~일출 직전)에 야외(뉴스터, 야외캠핑 등) 활동 자제



불가피한 야간 외출 시 밝은 색 긴 옷 착용, 기피제 사용 등 모기에 물리지 않도록 개인 예방을 철저히 실천



건물 내, 텐트 등으로 모기 침입을 예방하기 위해 방충망 정비와 모기장 사용을 권고하고, 실내에서 살충제를 적절히 사용

백일해 확산 주의!!

백일해는 백일해균에 의한 급성 호흡기 질환으로 법정 감염병 제2급으로 분류되어 비말을 통해 전파됩니다. 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파되며 백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 70~100% 전파가능! 백일해의 잠복기는 일반적으로 7~10일(최소 4일~최장 21일)입니다.

백일해 증상

카타르기(1~2주)

일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높으며 재채기, 콧물, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.

경해기(4주 이상)

매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고 하루 평균 15회 이상 발생하며 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흡(Whoop)소리가 나는게 특징, 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파래질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.

회복기(2~3주)

발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다.

백일해 예방법

