



## 6월 보건소식

2024-보건16호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, FAX 842-3448

### 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적 생활하기 등을 잘 실천해야 합니다.

#### ★ 깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)

▶ 개인 컵(물병)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기

☞ 친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시면 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

### 6월 9일은 치아의 날

매년 6월 9일은 '치아의 날'입니다. 만 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의 '6'과 영구치의 '구'를 따서 6월 9일을 <치아의 날>로 정했습니다.

#### < 구강 건강 생활 수칙 >

- 올바른 칫솔질: 하루 4번, 식후 3분 이내, 3분 동안 이 닦기.(급식 후 꼭 이를 닦습니다.)
- 칫솔은 3개월마다 새 칫솔로 바꾸기
- 치실을 사용하고, 혀도 닦기
- 단음식 피하기( 달고 끈끈한 간식- 예: 카라멜, 젤리, 탄산음료)

### 소중한 나, 자아존중감

우리는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 여러분은 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 자아존중감이란 자신을 사랑하며 어떤 어려움도 자신감을 가지고 최선을 다해 극복해 나가는 힘을 말합니다. 여러분! 오늘부터 매일 매일 자신에게 말해 주세요!!

“누가 뭐라고 해도 나는 가치 있는 사람이야!”

“다른 사람도 나와 같이 가치 있는 사람이지”

### 벌레물림 예방과 대처

- 야외활동 후 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어냅니다.
- 야외활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인합니다.
- 야외활동 후 반드시 옷은 세탁합니다.
- 야외활동 후 반드시 샤워 합니다.

## 온열질환 발생 주의

### ▶ 온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 대표적인 질환으로 열사병과 열탈진이 있습니다.

폭염 시 심한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 차 안에 아이가 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

### < 온열질환 예방 일반 건강 수칙 >

- 물 자주 마시기: 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- 시원하게 지내기: 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기, 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자, 팔토시)
- 더운 시간대 활동 자제하기: 낮 12시~오후 5시에는 운동 등 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- 매일 기온 확인하기: 매일 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기

## 수두 예방



### ○ 개요

▶ 수두 바이러스에 의한 급성 발진성 감염질환



### ○ 감염경로

- ▶ 환자의 수포액과 직접 접촉 (피부 병변이 주요 감염 전파원)
- ▶ 환자의 호흡기 분비물을 에어로졸로 흡입
- ▶ 급성 수두 또는 대상포진 환자의 피부병변 수포액을 에어로졸로 흡입



### ○ 증상

▶ 대부분 15세 미만에서 발생하며, 감수성이 있는 사람 대부분 발진이 나타남



### ○ 예방법

- ▶ 소아는 생후 12~15개월에 수두 백신 1회 접종 (13세 이상 미접종자는 4~8주 간격 2회 접종)
- ▶ 성인은 4~8주 간격 2회 접종



2024. 6. 3.

춘 포 초 등 학 교 장