



## 6월의 보건소식

2022-보건18호

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

### 6월 9일은 구강보건의 날

해마다 6월 9일은 ‘치아의 날’입니다.

6세에 이르면 첫 영구치인 어금니가 나와서 6세의 ‘6’과 영구치(어금니)의 ‘구’를 따온 것입니다.

#### ▣ 치과 의사가 권장하는 올바른 치아관리 ▣

1. 올바른 칫솔질은 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이의 모든 구석구석을 최소한 한 번 이상 칫솔모로 깨끗이 닦아내는 것이 훨씬 더 중요합니다.
2. 치아에 좋은 채소와 과일을 많이 먹고 치아에 나쁜 탄산음료와 과자 사탕은 피합니다.
3. 치아 홈을 메워 음식물 찌꺼기가 끼지 않게 합니다.
4. 불소가 든 치약으로 이를 닦거나 불소겔도포, 불소바니쉬 도포로 충치를 예방합니다.
5. 6개월에 1번씩 구강검진을 하여 충치는 빨리 치료받도록 합니다.

### 여름철 감염병 예방 수칙

감염병	원인	예방법
수인성 및 음식물 매개질환 (세균성이질, 급성 위장관 감염)	- 병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	· 안전이 확인된 먹는 물 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) · 조리종사자 개인청결유지 · 음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	- 바이러스에 감염된 작은 빨간 짐모기에 의해 전파	· 모기방역 · 저녁·밤 시간 어린이 주의 · 예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	- 원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	· 어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성 눈병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	- 아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	· 철저한 손씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료
A형 간염	- 바이러스에 오염된 음식을 통해	· 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	- 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)바이러스에 감염된 작은소창진드기에 물려 감염	-진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법 · 야외활동(작업 및 등산)시 피부노출 최소화, 기피제 사용 · 야외활동 후, 진드기 물린 자국 등 확인하고, 샤워하고, 입은 옷은 바로 세탁

## 건강한 여름나기

1. 물 자주 마시기-야외활동이 많거나, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취/ 얼음물 보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음
2. 청결에 더욱 신경쓰자- 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻기/ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉동고를 너무 믿지 말아요-일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기
4. 햇빛으로 화상을 입었다면 찬물 찜질-차가운 우유나 찬물로 찜질/ 선불리 연고나 다른 제제를 바르는 것은 이미 피부가 자극돼 있어 더욱 증상 악화
5. 실내외 온도차는 적당히-냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지
6. 일사병을 조심하자- 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취/ 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단-오전 11시~3시까지의 자외선이 가장 강함/ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 사용 (2~3시간마다 덧바르기)
8. 열대야 극복하기-실내온도는 항상 26도~28도 유지/ 취침 전 과식 피하기/💧 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 적당히- 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발
10. 비타민과 단백질을 챙기자- 열량 보충을 충분히 할 수 있는 단백질 섭취/ 과일 채소 등을 통해 비타민B, 비타민C 섭취

## 아나필락시스(알레르기성 쇼크) 주의

아나필락시스는 원인물질에 노출한 뒤 갑자기 발생하는 심한 과민반응입니다. 심할 경우 호흡곤란, 의식저하, 쇼크 등 발생할 수 있으며 사망에 이르기도 합니다.

### ▶ 원인 :

1. 음식물(밀가루, 메밀, 해산물, 키위, 우유, 달걀)
2. 벌, 개미, 잘못된 운동, 약물(항생제, 조영제, 마취제, 진통제), 꽃가루, 동물, 먼지 등

▶ 증상 : 구토, 복통, 두통, 호흡곤란, 피부발진(입술 부종), 가려움, 홍통, 혈압저하, 실신, 죽을 것 같은 불안감 등

### ▶ 예방 및 응급처치법 :

1. 알레르기 원인(특히, 음식물, 약물, 동물)을 피하기
2. 약물 알레르기가 있는 경우 약 처방 시 의사에게 미리 알려주기
3. 아나필락시스 발생 시 119에 즉시 신고하여 병원으로 이송하기

<출처-질병관리본부>

## 성폭력 없는 건강한 여름보내기

부모님께서서는 자녀가 다닐 학원을 사전에 미리 답사하시어, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.

- 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 않습니다.
- 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 줍니다.
- 친구나 친척집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하고 귀가를 꼭 챙깁니다.
- 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 합니다.
- 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀 기울입니다.(하루 일과, 학원에서 있었던 일등)
- 열쇠목걸이는 남에게 보이지 않도록 하고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 않습니다.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 합니다.

2022. 6. 2.

춘 포 초 등 학 교 장