



6월 보건소식지

제 2024-080호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813

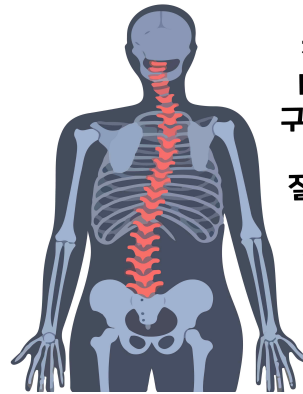


<http://www.cjsb.es.kr>

6월 9일은 구강 보건의 날

척추측만증 예방

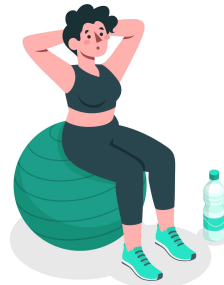
척추측만증이란?



척추측만증은 척추가 비틀어지면서 옆으로 구부러지는 질환입니다.

잘못된 자세가 원인이 되어 나타나기 쉬운 척추측만증을 올바른 자세를 통해 미리 예방하세요!

예방 스트레칭은?

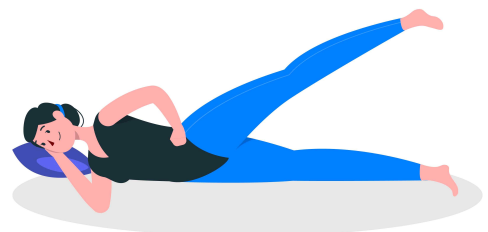


[골반 스트레칭]

허리를 골게 편 상태에서 다리를 11자 어깨너비로 벌려 짐볼에 앉습니다. 아랫배에 힘을 주며 골반을 끌어당겨 3초 유지합니다.

※ 짐볼에서 할 경우 중심이 흔들릴 수 있으니 의자에서 해도 좋습니다.

함께하면 좋은 운동



[사이드 레그 레이즈]

옆으로 누워 한쪽 팔은 지면을 지지하고 베개로 머리를 받쳐주세요. 엉덩이를 조이듯 힘을 주 다리를 올립니다.

10초간 자세를 유지하고 10번 반복해주세요.

smile 구강보건의 날

구강보건의 날이란?

구강보건에 대한 국민의 이해와 관심을 높이기 위해 제정되었습니다.

왜 6월 9일인가?

만 6세가 되면 첫 영구치가 난다는 사실을 알고 있나요?



만 6세



첫 영구치



6월 9일 구강보건의 날

보건실

첫 영구치는 다른 영구치보다 일찍 나와 평생을 사용합니다. 평생을 사용할 소중한 치아를 건강하고 튼튼하게 관리하세요!!

smile 내 치아는 내가 지켜요!



식 후, 잠자기 전 양치하기



달고 끈적끈적한 음식 자주 먹지 않기



치아에 좋은 음식 먹기



불소양치, 불소도포, 치아홈메우기로 예방하기



정기적(6개월)으로 치과검진 받기



치실, 치간칫솔 사용하기



충치예방을 위한 올바른 양치질



윗니는 위에서 아래 방향으로



아랫니는 아래에서 위 방향으로



앞니의 안쪽은 칫솔모를 세워서 닦아요



어금니의 안쪽면과 바깥면은 윗물에서 치아쪽에서 칫솔을 돌리며 닦아요



어금니의 씹는면은 앞뒤로 닦아요



혀는 안쪽에서 바깥쪽으로 닦고 뺨의 안쪽도 함께 닦아요

아동 백일해 증가

백일해는 백일해균에 의한 급성 호흡기 질환으로 법정 감염병 제2급으로 분류되어 있습니다. 비말을 통해 전파되며 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파됩니다.

● 백일해의 증상

백일해의 잠복기는 **일반적으로 7~10일** (최소 4일~ 최장 21일)입니다. 증상은 다양하지만 **크게 3가지 단계**로 진행되고 발열은 심하지 않습니다.



카타르기(1~2주)

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



경해기(4주 이상)

- 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.
- 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흡(Whoop)소리 나는 특징이 있습니다.
- 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파랗질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.
- 기침 발작 사이엔 아파 보이지 않습니다.

백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 **70~100% 전파 가능!**



회복기(2~3주)

- 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다

● 백일해의 예방법은



예방접종

접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다!



기초접종

1차
DTaP

생후 2개월

2차
DTaP

생후 4개월

3차
DTaP

생후 6개월



추가접종

4차
DTaP

생후 15~18개월

5차
DTaP

4~6세

6차
Tdap

11~12세

학부모 유해 약물 바로 알기 이벤트

- 주제: 학부모 대상 마약 예방교육 동영상 시청하고 소감 남기기
- 기간: 2024. 6. 17.(월) ~ 6. 21.(금)
- 대상: 희망 학부모

[동영상 탑재 주소]

[1부] 학부모 대상
마약 예방 교육 영상



[2부] 학부모 대상
마약 예방 교육 영상



- 방법: 동영상 시청 소감 남기기



※ 이벤트 결과 취합 및 심사 후 소정의 상품 지급 예정

벌레물림 예방과 대처



동작을 크게
하지 않아야 해요.



야외 취침 시
방충망을 점검하고,
모기장을 사용해요.



야외 활동 후
실내에 들어갈 땐
옷에 붙은 벌레를
털어내야 해요



야외 활동 후
진드기가 몸에 붙어
있는지 꼼꼼하게
확인해야 해요.



야외 활동 후
반드시 옷은
세탁해야 해요.



야외 활동 후
반드시 샤워를
해야 해요.