



6월 보건 신문

2025학 년 도

담 당 자 : 보 건 교 사

보건실 ☎ 070-4916-1643

FAX : 442-2992

온 세상이 초록으로 물드는 계절이 되었습니다. 햇살 아래 다양한 초록의 물결을 이루는 나무들처럼 학생들의 건강과 지혜와 꿈이 아름답게 성장하길 소망합니다.
6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생을 지키고 음식물은 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천해야 합니다.

6월 9일, 구강보건의 날

대한치과의사사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6' 과 어금니(구치)의 '구'를 숫자 9로 숫자화하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

올바른 칫솔선택 방법

- 1 칫솔모: 치아 2개 덮는 크기
- 2 칫솔교체 주기: 3개월마다
- 3 칫솔 손잡이는 골은 것
한 컵에 여러 개의 칫솔 보관하지 않기

한 컵에 여러 개의 칫솔 보관하지 않기

치아를 망치는 습관들

- 1 양치질 할 때 세게 닦기
- 2 매번 같은 곳부터 양치질 시작하기

구강건강 생활수칙

1. 하루 4번, 식후30분 이내 양치질 하기
2. 단 음식 적게 먹기
3. 불소가 함유된 치약, 가글 사용하기
4. 시린 이, 치통이 있을 경우 치료받기
5. 6개월 마다 정기적인 치료검진 받기

여름철 수인성, 식품 매개 감염병 예방수칙

2022. 5. 27. 질병관리청

수인성·식품매개 감염병 예방수칙

01. 올바른 손씻기 6단계
흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
02. 음식을 충분히 익혀 먹기
03. 물을 끓여 마시기
04. 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기
05. 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기
06. 위생적으로 조리하기
07. 생선·고기·채소 도마 분리 사용
※, 도마는 조리 후 소독하기

온열 질환 예방 건강수칙

! 폭염시 보호자 행동요령 준수!

1. 보호자는 무더위 관련 기상 상황을 수시로 확인
☞ TV, 라디오, 휴대전화 등
2. 폭염 시 야외활동을 피하도록 하고, 시원한 곳에 머물도록 지도
3. 보호자가 온열질환 증상 발생 어부에 대해 주의 깊게 관찰
☞ 심하게 땀 흘림, 구역, 구토, 두통, 피로감, 위약감, 어지러움, 의식 혼란 등
4. 자동차 안, 밀폐공간에 어린이를 잠시라도 보호자 없이 절대 혼자 두지 않기

온열질환 응급조치



* 의식이 없는 경우에는 수분섭취 절대 금지

어린이 온열질환 예방 건강수칙 3가지



약물 오남용 예방교육(항생제 내성 예방)



항생제 내성이란?

- 세균이 특정 항생제에 저항력을 가지고 생존하는 능력
- 항생제를 투여해도 항생제의 효과가 없는 상태
- 다제내성균: 여러 종류의 항생제에 저항능력을 지닌 세균

항생제 내성의 가장 중요한 원인: 항생제 오·남용

- ① 과도한, 불필요한 항생제 사용
- ② 의사의 처방대로 복용하지 않고 임의로 복용법이나 복용량, 기간을 지키지 않음

항생제 내성의 위험성

- 세균이 항생제에 강해지면, 작은 병도 낫지 않아서 위험해질 수 있음.

항생제 내성 예방수칙

- ① 의사에게 처방받은 항생제만 복용하기
- ② 다른 사람 약은 절대 먹지 않기
- ③ 항생제는 처방받은 방법과 기간을 지켜 복용하기
- ④ 항생제 복용 중단은 의사와 상의 후 결정하기
- ⑤ 손씻기, 예방접종으로 감염 예방하기

항생제 내성이 생기는 과정



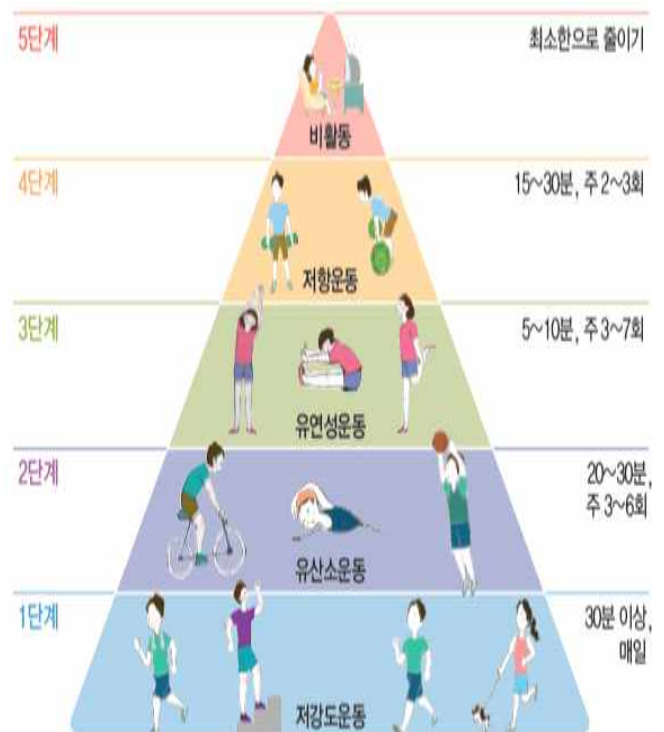
○ 항생제 내성 예방을 위한 노력

- 항생제 내성 문제의 심각성 인식과 예방수칙 준수한다.
- 의사에게 불필요한 항생제 처방을 요구하지 않는다.

(* 바이러스 감염으로 항생제를 예방적으로 사용할 경우 부작용이나 내성의 위험 증가할 수 있다.)

학부모와 함께 하는 비만예방교육

건강 증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해 보세요!



1단계	대중교통, 계단 이용하기, 산책하기 등
2단계	걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동과 테니스, 농구 등의 스포츠를 병행
3-4단계	근력운동과 스트레칭
5단계	TV 시청, 컴퓨터 게임 등을 최소화