

뜻뜻하고 싱그러운 계절, 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 실천할 수 있도록 관심 가져 주시기 바랍니다.

코로나19가 수그러들지 않고 있습니다. 등교 전에 반드시 학생건강상태 자가진단을 실시해주시고, 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 **관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎1339) 문의**하여 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.

## 6월 9일은 구강보건의 날

구강보건의 날은 대한치과의사협에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월 9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주염 등 구강질환이 증가 추세에 있습니다.

충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 하고 '구강 보건의 날'을 맞아 현재 구강과 치아 관련 질환이 없어도 6개월마다 치과를 방문하여 정기검진을 받아보기를 권합니다.

### 구강건강관리 지수 높이는 생활수칙

- 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 깨는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**을 씁니다.



- 지실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 치아에 이로운 식품 선택  
**GOOD** : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일  
**BAD** : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
- 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기  
- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등

### 올바른 칫솔 선택과 보관법

- 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- 크기 : 어금니 2 ~ 3개 정도의 크기
- 교환 시기 : 2 ~ 3개월
- 보관 : 햇빛이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 두기



### 방역수칙, 다시 봄

마스크 착용하고  
실외에서도 거리두기

아프면 검사 받고  
집에 머물기

흐르는 물에  
비누로 자주 손 씻기

환기, 소독 자주하고  
공용물품 사용 자제하기

## 가장 효과적인 감염 예방방법 손씻기는 '셀프 백신'

비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 동안 손을 씻게 되면 병원균은 거의 사라진다고 합니다. 일부 균이 남아있더라도 감염을 일으킬 수 있는 힘이 약해집니다.

사람이 많은 곳에 가지 않더라도 매일 물건들을 손으로 만지게 되면 감염 가능성이 있는 세균이 옮겨갈 수 있기 때문에 하루에도 몇 번씩 수시로 손을 씻어야 합니다.

손씻기는 셀프백신이라고도 불릴 만큼 간단하면서도 쉽고, 가장 효과적인 감염병 예방 방법이라고 할 수 있습니다.

[출처: 미국 질병예방통제센터]

### 올바른 손씻기 6단계에 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.  
흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!

**1 손바닥**

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**2 손등**

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

**3 손가락 사이**

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요

**4 두 손 모아**

손가락을 마주잡고 문질러 주세요

**5 엄지 손가락**

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요

**6 손톱 밑**

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

## 올바른 약물 사용법

### 약도 식품처럼 유효 기간이 있어요!

유효 기간이 지나면 약효가 조금씩 감소되어 충분한 효과를 낼 수 없고, 신장에 손상을 입히는 심각한 부작용을 낼 수 있습니다. 그럼 약의 유효 기간은 어떻게 될까요?

알약	기루약	연고류	시럽약	PTP 포장된 알약	안약, 인연고
 - 원래의 알약 통 그대로 받은 경우 ☞ 개봉 후 1년 이내 - 알약을 다른 통에 덜어서 준 경우 ☞ 6개월 이내 - 약포지에 조제된 경우 ☞ 60일 이내(약 2개월)	 - 조제용 포지에 담겨 조제된 경우 ☞ 30일 이내	 - 튜브형 ☞ 개봉 후 6개월 이내 - 연고곽에 덜어 받은 경우 ☞ 30일 이내	 - 원래의 시럽통 그대로 받은 경우 ☞ 개봉 후 28일 이내 - 2가지 이상 섞인 경우 ☞ 2주 - 개별포장인 경우 ☞ 포장 결면에 나와 있는 기간까지	 PTP 포장 결면에 나와 있는 유효 기한까지 보관 가능	 ☞ 개봉 후 28일 이내

만약 명시된 유효 기간보다 짧은 시간에 색깔이 달라졌다가, 약 모양이 달라졌다가, 이상한 냄새가 나는 등의 증상이 변화하면, 이미 변질된 것이므로 즉시 폐기하셔야 합니다.

## 디지털 피로 중후군 예방

디지털피로중후군(VDT)은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 대표적으로 안구건조증, 거북목중후군, 손목터널중후군, 디지털지매중후군 등이 있습니다.

### VDT중후군 예방하는 생활습관

- 20분 모니터를 본 뒤 20초는 휴식시간을 갖고 먼 곳을 바라보기!
- 이동식 기기들의 모니터 글자 크기를 키우고 멀찍이 보기!
- 너무 밝지도 어둡지도 않게 화면 밝기를 조정하기!
- 컴퓨터나 이동식 기기 모니터가 눈높이보다 약간 아래 있도록 하기!

### 예방을 위한 스트레칭법

- 손바닥 마주 대고 아래로 누르기 양손을 앞으로 하고 마주 보게 한 상태에서 손바닥이 떨어지지 않게 아래로 서서히 내립니다. 이때 손바닥이 떨어지면 안 됩니다.
- 턱 뒤로 젖히기 : 양 엄지손가락을 턱에 대고 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.
- 손 등 누르기 : 한 손을 쪽 편 상태에서 손가락을 아래 방향으로 하여 손등을 지그시 누릅니다.
- 눈 누르기 양손을 최대한 빨리 비벼서 열을 발생시킨 후 양쪽 눈에 대고 원을 그리면서 천천히 눈동자 주변을 누릅니다. 참고: 다음 백과

