



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보건소식지

- 발송일 2024.6.12.
- 발송처 군산동원중학교장

제목

6월 보건소식지

6월 9일 구강보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 「구」자를 숫자화 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

(출처: 한국건강증진개발원)

연령별 치아 관리법 청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 매우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



수인성/식품 매개 감염병 예방

수인성/식품 매개 감염병이란 **오염된 물이나 식품 섭취**로 감염되며 주로 설사, 복통, 구토 등의 위장 증상을 보이는 감염병으로 위생적으로 조리되지 않거나 장기간 상온에 보관된 음식을 섭취한 경우, 발생 가능성이 높기 때문에 주의가 필요합니다.

수인성·식품 매개 감염병 6대 예방수칙

- 1** 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- 2** 음식은 충분히 익혀 먹기
- 3** 물은 끓여 마시기
- 4** 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
- 5** 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 6** 위생적으로 조리하기
* 칼, 도마 조리 후 소독, 생선고기 채소 등 도마 분리사용 등

여름철 온열 질환 예방

온열질환이란 **열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환**으로 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다. 온열질환의 종류에는 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종이 있습니다. (출처: 질병관리청)

온열질환은 **작은 실천으로 예방**할 수 있습니다

1. 시원하게 지내기
2. 물 자주 마시기
3. 더운 시간대에는 활동 자제하기
4. 매일 기온 확인하기

2024.5.20. 질병관리청

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

2024.5.20. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기

· 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기

· 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기

· 샤워 자주 하기

· 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)

· 활형하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기

· 더운 시간대 휴식하기

· 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

디지털 성범죄 예방교육

디지털 성범죄는 디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인상에서 발생하는 젠더기반폭력을 폭넓게 지칭하며, 그 중에서도 불법촬영, 비동의유포, 유포협박, 불법합성 등이 현행법상 성범죄로 인정되고 있습니다.

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!** ☎1366

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117
군산성폭력상담소: 063-445-1366

모기 매개 감염병 예방

- 1) 국내에서 모기가 활동하는 4월부터 10월까지 야간(일몰 직후~일출 직전)에 야외(낚시터, 야외캠핑 등) 활동 자제
- 2) 불가피한 야간 외출 시 **밝은 색 긴 옷 착용, 기피제 사용** 등 모기에 물리지 않도록 개인 예방을 철저히 실천
- 3) 건물 내, 텐트 등으로 모기 침입을 예방하기 위해 **방충망 정비와 모기장 사용**을 권고하고 실내 살충제 적절히 사용

약물 오남용/마약 예방교육

1. 약물(의약품)이란 사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질을 말합니다.(세계보건기구 정의)
2. 마약류란
 - 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 (의존성)
 - 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
 - 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며 (금단증상)
 - 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

식품의약품안전처 | 한국마약퇴치운동본부

마약성 진통제	부작용	· 호흡억제, 과민성, 졸음, 구역질, 근육통, 오한, 변비, 환각
마약류 식욕억제제	부작용	· 구토, 설사, 우울, 지해, 기억력 감퇴
ADHD 치료제	부작용	· 수면장애, 망상, 혈압 상승, 조울증, 공격성향, 학습효과 저해

마약류 범죄는 나이 상관없이 「마약류 관리법」위반으로 처벌

식품의약품안전처 | 한국마약퇴치운동본부

중독을 막기 위해 기억해야 할 5가지

- 1 친구의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
- 2 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 가지지 않기
- 3 관련 광고나 SNS 적극 차단하기
- 4 모르는 사람이 건네는 음료 마시지 않기
- 5 온라인을 통해 비정상적으로 판매되는 약은 사지도 쓰지도 않기