



6월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 6.3

6월은 우리말로 “온 누리에 생명의 소리가 가득 차 넘치는 누리달”입니다. 댁내에도 가족 간의 사랑과 웃음이 가득 넘치는 행복한 6월 되길 바랍니다.

또한 더워진 날씨로 인해 음식과 관련된 식중독이나 각종 감염병이 발생할 확률이 높으니 자녀들의 건강관리에 세심한 주의를 부탁드립니다.

구강 보건의 날 (6월 9일)

6월 9일은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 ‘6’과 영구치의 ‘9’를 따서 매년 6월 9일을 ‘치아의 날’로 정했습니다.

치아우식증 (충치)

치아우식증은 유탄수화물이 치아에 부착된 음식찌꺼기의 당분이나 전분 등의 탄수화물을 분해시키면서 젖산을 만들고 이 젖산이 치아 표면을 녹여 치아가 상하게 되는 것을 의미한다. 치아는 한번 상하면 스스로 회복이 불가능하므로 관리와 예방이 중요하다.

▶ 예방 및 관리

- 당분 섭취를 줄이고 치아의 구성 성분인 칼슘이 풍부한 음식을 섭취한다.
- 하루 세번, 식후 3분 이내, 3분 동안 양치질을 하고 입을 행군다.
- 올바른 칫솔질로 구강 위생을 지킨다.
- 정기적으로 치과 검진을 받고 치석을 제거 한다.

치주염 (잇몸질환)

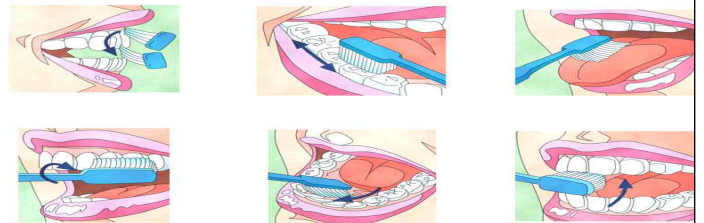
치주염은 치아를 둘러싼 지지 조직에 염증이 생기는 것으로, 치태 내의 세균 및 독소와 치석에 의해 발생하는 염증성 질환이다. 치료를 하지 않으면 치아를 지탱하고 있는 치주 조직이 서서히 파괴되어 치아가 흔들리게 되고, 심하면 치아가 빠질 수 있다.

▶ 예방 및 관리

- 양치질을 제대로 하는 것이 가장 중요하며, 적당한 영양 섭취, 금연, 금주, 정기적인 치과 검진과 치석 제거, 스트레스 관리도 도움이 된다.

“ 소중한 치아 ”
어릴적부터 올바르게 관리하세요!!!

올바른 양치법



- 학교나 학원에서도 식사 후 와 간식 후에 양치질을 하고 자기 전에도 이를 닦는다.
- 반드시 3분 이상 닦아 주어야 한다.
- 구석구석 음식찌꺼기를 없애기 위해 그림과 같이 회전법을 이용한다. (치아 앞 뒤, 혀, 입천장 골고루 닦기)
- 살살 닦아야 치아와 잇몸이 상하지 않는다.

수두 예방법

수두는 제2군 법정감염병으로 약한 발열 후 가려움증을 동반한 수포가 몸통을 중심으로 발생합니다.
주로 4-6월 11월-1월에 유행합니다.

수두는 기침 재채기시 침방울과 물집을 직접접촉하여 감염됩니다.

▶ 수두 예방법 및 전파예방법

- 정해진 시기(적기)*에 예방접종을 받는 것과 빠뜨린 접종** 있으면 꼭 접종을 완료하는 것이 최선의 예방책입니다.
* 접종기준: 생후 12~15개월 1회 예방접종(04.1.1일 이후 출생아는 「어린이 국가예방접종 지원사업」을 통해 가까운 보건소 및 지정 의료기관에서 1회 무료 접종가능)
- 수두 의심증상이 있는 경우 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받고, 확진되면 모든 수포(물집)에 딱지가 앉을 때까지 어린이집 및 학교(학원 포함) 등 사람에 많이 모이는 장소에 가지 않습니다.
- 수두 등 감염병 예방을 위해서 기침예절 지키기 및 비누를 사용해 30초 이상 손씻기 같은 개인 위생 예방수칙 준수가 중요합니다.

청소년성매매예방

1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

2. 청소년 성매매 형태

청소년 성매매 형태	인터넷 채팅	성인과의 원조교제	성산업
	· 친구소개, 구인광고	· 조건만남	· 노래방, 키스방, 티켓다방

3. 성매매 예방을 위한 대처

- 가. 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업소개소 등에 현혹되지 않음.
- 나. 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고.
- 다. 어떤 경우에도 가출은 하지 않음.
- 라. 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 마. 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 바. 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. (www.safe182.go.kr 아동·여성·장애인 경찰지원센터)

아침식사의 중요성

- **두뇌활동을 활발하게 촉진**시켜 줍니다
- 하루의 **필요한 영양소를 충분히 공급**합니다.
- 오전중의 **수업 집중력을 높일 수** 있습니다.
- **학습능력을 향상**시킬 수 있습니다.
- 운동 등 **신체활동 능력을 높입니다**.
- **체중조절에 도움**이 됩니다.
- **규칙적인 식습관이 형성**됩니다.

청량음료의 진실을 꼭 기억하세요!

청량음료에는 여러 가지 첨가물이 들어가는데, 그 중에서 식용색소 황색 5호의 경우 **천식, 두드러기, 콧물**의 주요 원인일 수 있으며, 과잉행동과 같은 어린이들의 행동 장애와 관련이 있다는 보고가 있습니다.

"물보다 좋은 음료는 없다" 는 것을 늘 기억하세요.

유행성눈병 수족구 예방

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.
- **눈병이 의심되면 반드시 안과 진료를 반드시 받아야 합니다.**
(**감염성 결막염 유무 등 파악**)
- 현재까지 **수족구병**에 대해서는 예방백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법이며, 외출 후에는 반드시 손발을 씻고, 양치질하기 등 **개인위생을 철저히 지키도록 합니다.**
- **감염성눈병 및 수족구병에 걸린 학생**은 자신은 물론 전염되는 것을 막기 위하여 등교중지 합니다.



심폐소생술 익히기

우리나라에서는 한 해 동안 심정지 발생이 25,000여명이 발생되고 있고 처음 목격한 사람에 의한 심폐소생 응급처치율은 10%가 안 될 뿐 아니라 생존율이 5%미만이라고 합니다.

더욱이 심정지가 가장 많이 발생하는 장소가 다른 아닌 집(57.4%)인 것으로 발표된 바 있으므로 소중한 가족들의 건강을 위해 평소 심폐소생술을 익혀두는 것이 좋겠습니다.

의식확인->119구조요청/재세동기요청->30회가슴압박->(2회인공호흡)->재세동기사용->반복->회복자세

