



6월 보건소식

2023년 6월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

6월 9일은 치아의 날



구강보건의 날은 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니의 '구'자를 숫자화한 날입니다. 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주 질환 등 구강병이 증가추세입니다. 구강 건강을 위해 급식 후 학교에서도 반드시 양치질 하세요.

치아의 일생

젖속에 있을때



치아는 태아가 6주부터 생겨나 태생 4~5개월이 되면 어머니로부터 칼슘과 인을 흡수하여 치아의 석회화가 시작되죠. 아기가 태어났을 때는 치아가 나 있지 않지만 턱뼈 속에 젖니 뿐만 아니라 영구치의 씨까지 마련되어 있습니다.

6개월~2년6개월



일반적으로 태어난지 6~9개월을 전후 해서 앞니가 나오기 시작하여 차례대로 각각의 젖니가 나서 2년 6개월이 지나면 20개의 젖니가 나서 유치열을 완성하게 됩니다

만6-7세 이후



영구치인 아랫쪽 어금니는 만 6~7세 경에 생겨납니다



만12~13세

만6~7세 이후에는 젖니가 빠지기 시작하여 만12~13세 경에는 28개의 영구치가 모두 나오게 됩니다. 18세 경을 전후해서 사랑니가 나는 경우도 있고 아예 나지 않는 경우도 있습니다. 하지만 사랑니가 안 나는 경우에도 전혀 걱정할 필요는 없습니다.

바른 칫솔질

- 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 뒤편 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



6월 26일 마약퇴치의 날

매년 6월 26일은 세계 마약퇴치의 날,
**아니라고 말하면
끝이 보입니다**



news1

1987년 국제연합(UN)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제 사회를 구축하기 위해 지정한 기념일로, 매년 6월 26일이다.

◆ 자녀와 함께하는 마약예방교육 ◆

정부 발표에 의하면 최근 10대 청소년이 마약류를 투약하거나 직접 유통에 가담하는 사례가 증가하고 있습니다. 교육자료는 교육부 **'학생건강정보센터 (https://schoolhealth.kr)'**의 자료실과 법무부 **'이로운 법 (https://laworder.go.kr)'**에 탑재되어 있어 누구나 내려받아 사용할 수 있습니다.

유형	분량	학교급	제목	개발처
동영상	90초	중, 고	마약류 예방 동영상 (5종)	경찰청
	8분	초	위험한 선택, 마약떡볶이	
	10분	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
이야기책 (동영상 채형태로 제작)	30쪽	초	위험한 선택, 마약떡볶이	법무부
	30쪽	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
쇼츠영상	50초	초중고	마약 끊고 사람답게 살고 싶어요	
	50초	초중고	마약하기 전으로 되돌리고 싶어요	
	50초	초중고	마약중단, 정말 힘들어요	
	50초	초중고	무서운 마약중독과정	

청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
마약중독 치료 전문병원	전라북도 마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원(공주)	041-840-5400
행정기관	교육부	- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북, 메신저 - 문자 메시지(1661-5004)



스마트폰 중후군

▶ 안구건조증

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다. 스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성 결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있다.

▶ 거북목 중후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다. 이러한 자세가 지속되면 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있다.



정상

거북목

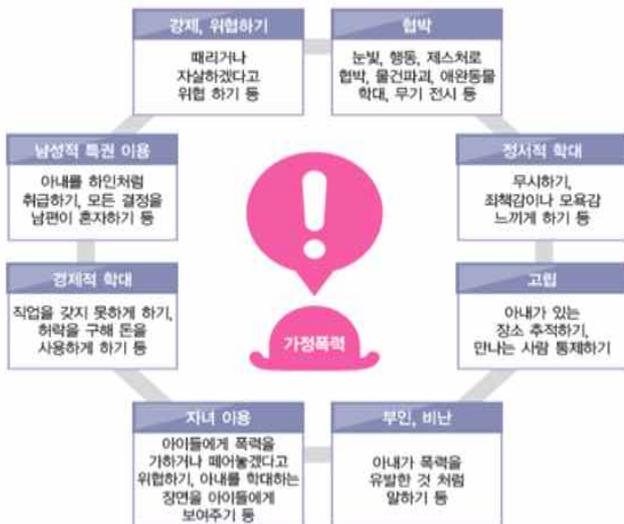
▶ 손목터널 중후군



<출처 : 질병관리본부>

가정폭력이란

가정 구성원 사이의 신체적, 정신적 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위.



▶ 가정폭력 피해자 보호와 지원제도

- 상담지원 : 24시간 전화상담(여성 긴급전화 1366)
- 법률지원 : 소송대리 지원, 소송비용 지원 (대한법률구조공단-132), 한국 가정법률상담소 (1644-1577)
- 주거지원 : 피해자 쉼터, 자녀와의 동반입소, 자립지원, 그룹홈지원, 장·단기 보호시설 (6개월~2년)
- 의료지원 : 1인당 최대 500만 원 이내, 지방자치단체 및

지역 상담소 통해 지원가능

생활 속 응급처치

[응급처치]

- 깨끗한 물, 식염수를 이용하여 상처부위를 1-2분간 씻는다.
- 알코올, 소독약(포비돈 등)을 이용하여 상처부위 주변의 가까운 곳 → 먼 곳으로 두드리듯이 닦아내며 소독합니다.
- 깨끗한 천, 거즈를 이용하여 싸고, 붕대가 있는 경우 지혈이 될 정도만 압박되도록 지그시 감아줍니다.
- 피가 지속적으로 흐르는 경우에는 압박 지혈을 유지하고, 상처부위를 심장보다 높게하는 것이 도움이 됩니다.

[피해야 하는 처치]

- 소주, 된장등의 민간요법을 피합니다.
- 상처부위에 알코올, 소독약을 직접적으로 적용하지 않습니다.
- 지혈 목적으로 이물질은 바르고 뿌리지 않습니다.
- 피부에 얼음을 직접 닿게 하지 않습니다.
- 붕대의 과도한 압박은 피의 흐름을 막아 손상을 줄 수 있으므로 말단부위의 창백, 차가움, 통증을 살피며 조심하여야 합니다.

[병원 방문이 필요한 경우]

- 지속적으로 피가 나는 경우
- 상처가 벌어지거나 근육, 뼈가 보일만큼 상처가 깊은 경우
- 상처 부위의 운동, 감각의 장애가 있는 경우
- 상처부위에 이물질이 남아있거나 박혀있는 경우
- 상처 부위에 발적 또는 온열감 및 염증 가능성이 있는 경우
- 파상풍 예방접종을 소아때 접종하였으나 최근 10년 이내 추가 접종을 시행하지 않은 경우
- 더러운 쇠 등에 의한 손상, 상처부위에 흙 등 이물질이 있는데 최근 5년간 파상풍 예방주사를 하지 않은 경우

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가 의 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

어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 **예방수칙**



▶ 인플루엔자 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많은 장소 방문 자제

인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기



증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 **진료받기**(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



코름



근육통

기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, **기침예절** 실천하기



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 **30초 이상** 손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후, 외출 후, 식사 전후 등

올바른 손씻기 6단계



1 손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손가락 손바닥을 마주대고 사이 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 두 손 손가락을 마주잡고 모아 문질러주세요



5 엄지 엄지 손가락을 다른 편 손가락 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손등 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손등 밑을 깨끗하게 하세요