



2022학년도 6월 보건소식지

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

“슈퍼 면역자”가 있나요?

코로나 완치 후 항체가 형성되었다는 안도감에 이제 다시는 코로나에 감염되지 않을 거라고 말하는 사람이 있습니다. “정말 코로나에 감염되지 않을까요?, 다시는 안 걸리는 슈퍼면역자가 있을까요?”

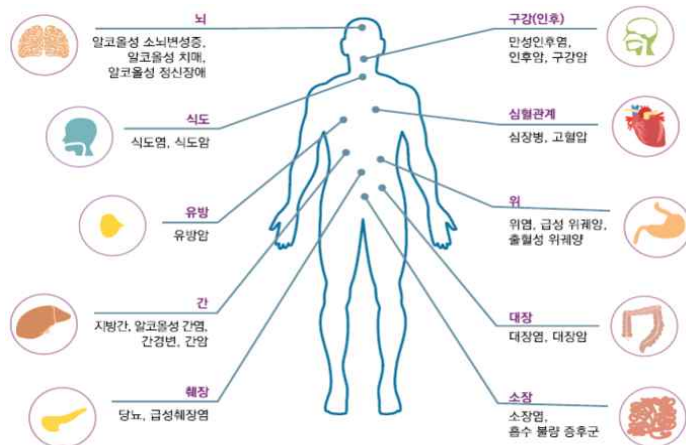
- ❖ ‘슈퍼면역’은 과학적인 명칭이 아니며 감염된 사람이 감염이 안 된 사람에 비해 면역력이 상대적으로 높지만, 재감염 가능성은 당연히 존재합니다.
- ❖ 미국 윌리엄 샤프너 예방의학과 교수는 “코로나19에 걸렸다가 회복되면 마치 홍역처럼 영구적으로 자연면역이 생긴다고 생각하는 사람들이 있지만 코로나 완치후 생긴 면역력은 시간이 지날수록 자연스럽게 약해진다”고 합니다.
- ❖ 따라서 코로나19 완치자라도 절대 안심할 수 없으므로 마지막까지 조심 또 조심해야 할 것입니다. 전문가들은 변이바이러스의 특성과 개인면역력에 따라 코로나19 재감염시 증상과 회복력은 개인차이가 있기 때문에 재감염되지 않도록 개인위생을 더욱 철저히 해야 한다고 합니다.

청소년과 술

1. 청소년 음주 실태

- 평균 음주 시작 연령: 13.2세
- 청소년 현재 음주율
 - 청소년의 16.1%는 음주를 하고 있고, 이 중 남자 청소년 18.2%, 여자 청소년 13.7%
 - 청소년 중 여자 청소년이 남자 청소년보다 높은 비율로 위험 음주를 하고 있는 것으로 나타남

2. 음주의 해로움



3. 청소년 음주가 성인 음주보다 해로운 이유

- 뇌손상, 알코올 중독, 각종 사고의 위험성 증가

6월 9일은 치아의 날!

왜 6월 9일 인가요?

여러분은 만 6세가 되면
첫 영구치가 난다는 사실을 알고 있나요?



첫 영구치는 다른 영구치보다 일찍 나와 평생을 사용합니다.
구치가 나온 후 1년 사이는 충치에 가장 취약할 시기이므로
올바른 관리를 통해 예방하는 것이 중요합니다

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

① 칫솔 선택법

- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닦거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 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!)

③ 올바른 회전식 잇솔질



6월 빈발 감염병 - 수족구병

- ① **병원체**: 콕사키A 바이러스 또는 엔테로바이러스 71
 ② **임상증상**: 발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작하여
 발열 1~2일 후 수포성 구진이 손, 발, 입 안에 나타남.
 구내병변은 볼의 점막, 잇몸, 혀에 나타남



◀사진 출처: 네이비 지식백과▶

- ③ **감염기간**: 발병~피부병변(수포)에 가피가 형성될 때
 ④ **전파경로**: 직접 접촉-주로 침, 타액, 체액 또는 배설물
 (비말감염도 가능함)
 ⑤ **치료법**: 특별한 치료 없고, 증상 조절 치료 및 휴식, 열 조절,
 구강 청결 유지/ 조금씩 자주 음식 섭취
 ⑥ **예방법**: 별도의 예방 백신 없음
 ◇ 침, 체액, 배설물의 접촉에 의한 감염을 피하기 위해
 올바른 손 씻기 생활화 및 장난감, 놀이기구 등 청결 유지
 ◇ 수족구병은 감염력이 높기 때문에 의심되거나 병원에서
 '수족구병' 진단을 받은 학생은 학교에 등교하지 않고
 (타인과 접촉 최소화) 의사가 등교해도 된다고 할 때까지
 집에서 충분히 요양해야 합니다.

〈출처: 삼성서울병원 건강자료실〉

시기별 증상

잠복기

접촉 후 3~7일



초기 증상(2~3일)

손등, 발등,
입가에 수포성
발진 발생, 발열,
음식 거부 등



말기 증상(7~10일)

대부분 회복



중기 증상(3~4일)

발진 및 수포 호전

예방은 어떻게 하나요?



올바른 손씻기
 흐르는 물에 비누를 사용하여
 30초 이상 씻기



올바른 기침예절
 기침, 재채기를 할 때 휴지,
 옷소매로 가리기



접촉 최소화
 의심되면 바로 진료,
 타인과의 접촉 최소화

내 몸에 독이 되는 환경호르몬

환경호르몬은 산업화 때문에 발생한 화학물질이 우리 몸으로 들어와 호르몬인 것처럼 행동하여 혼란을 가져와 각종 질병을 일으키는 것을 말합니다.

정확한 용어는 '내분비 교란물질'입니다.

우리 주변 곳곳에 숨어 있는 파라벤, 트리클로산, 프탈레이트, 비스페놀A는 대표적인 환경호르몬입니다.

환경호르몬은 정상적인 호르몬의 작용을 방해하면서 진짜 호르몬처럼 행동하기 때문에 비정상적인 생리작용을 일으킵니다.

■ 환경호르몬의 피해

- 남자는 정자수가 감소되고, 비정상적인 정자가 만들어지거나 여성화가 됩니다. 여자는 여성호르몬이 과다하게 나와 성조숙증이 나타나며 심한 경우 자궁내막증이나 질암 등이 발생하기도 합니다.
 - 면역력의 약화로 각종 질병에 자주 걸립니다.
 - 알레르기성 질병에 많이 노출됩니다.
- 일상생활에서 환경호르몬을 피하는 것은 불가능합니다. 환경호르몬의 피해를 줄이는 방법을 실천해 봅시다.

■ 생활 속 환경호르몬 줄이기

● 회피하기

- ⇒ 환경호르몬이 있는 제품 사용을 피하기
- ⇒ 식기는 플라스틱 대신 도자기나 유리, 스테인리스 등의 천연소재를 사용하기
- ⇒ 세제와 샴푸의 사용을 줄이기

● 제거하기

- ⇒ 손씻기, 청소 등으로 환경호르몬 없애기
- ⇒ 가스레인을 사용할 때는 환기팬을 틀기
- ⇒ 드라이클리닝한 제품은 비닐을 벗겨 환기시킨 후 입기

● 배출하기

- ⇒ 물을 많이 마시거나 섬유소가 많은 식품을 섭취하여 배출시키기



부모님이 읽는 시

살을 통해 배우는 아이들

- 도로시 로 놀테 -

꾸지람 속에서 자란 아이 비난을 배우고
 미움 받으며 자란 아이 싸움을 자주 하네.
 놀림 속에서 자란 아이 수줍음이 심하고
 부끄럼을 겪으며 자란 아이 죄의식을 느끼네.

관용 속에서 자란 아이 참을성이 자라나며
 격려 받으며 자란 아이 자신감이 길러지네.
 칭찬 들으며 자란 아이 감사하고
 공정한 대접 속에 자란 아이 정의를 배우네.

안정 속에서 자란 아이 믿음이 있고
 인정받으며 자란 아이 자신을 사랑하네.
 긍정과 우정 속에서 자란 아이, 온 세상에 사랑이
 넘침을 느끼네.

2022. 6. 2.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장