



6월 보건소식

가정통신문

2024.6.3.(월)

발행부서 : 보건부

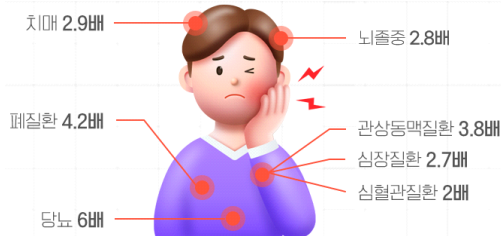
전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

푹푹하고 싱그러운 초록빛의 6월은 여름이 시작 되는 시기입니다. 높은 온도에서 활동량이 증가하면 체력소모가 크고, 일광에 의한 건강문제가 빈번히 발생합니다. 또한 식중독이나 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 개인위생 지키기, 충분히 익힌 음식물 섭취, 충분한 휴식과 영양을 챙겨 건강한 6월을 보내기 바랍니다.

6월 9일, 구강 보건의 날

첫 영구치가 나오는 시기인 '6세'와 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 매년 6월 9일을 구강보건의 날로 기념하고 있습니다.

구강 세균은 입속에만 머물러 있는 것이 아니라 혈관을 타고 혈액을 통해 온몸으로 퍼져나가 **질병을 유발**합니다.



또한 구강이 노쇠해지면 저작이나 발음, 연하, 타액 분비 축진이 약해지고, 영양 불균형과 사회적인 관계까지 악화되어 마음건강에도 영향을 미칩니다.

☆ 구강기능 향상을 위한 '2분 입체조'

입꼬리 운동 (모든 동작 두 번씩 반복해주세요)



씹는 힘을 기르는 운동



입술 힘을 기르는 운동



삼키기 운동



침이 잘 나오는 운동



6월 14일, 세계 헌혈자의 날

혈액형을 발견한 카를 란트슈타이너 박사의 탄생일인 6월 14일을 헌혈자의 날로 정하고 **생명을 구하는 아름다운 나눔을 실천**하고 있습니다.

☆ 헌혈, 오해와 진실 Q&A

1. 헌혈을 하면 건강에 나쁜가요?

⇒ 우리 몸에 있는 혈액량은 남자의 경우 체중의 8%, 여자는 7%이며 **전체 혈액량의 15%는 비상시 대비해 여유로 가지고 있습니다.** 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 **건강에 아무런 지장을 주지 않습니다.**

2. 헌혈을 통해 에이즈 등 질병에 감염될 수 있나요?

⇒ 헌혈에 사용되는 **모든 기구는 무균 처리**되어 있으며, **한번 사용 후에는 모두 폐기 처분**하기 때문에 헌혈로 인해 에이즈 등 **다른 질병에 감염될 위험이 전혀 없습니다.**

3. 헌혈을 하면 살이 빠진다던데... 사실인가요?

⇒ 헌혈을 하면 헌혈량만큼 체외로 빠져나오는 것은 사실이지만 조직에 있던 혈액이 혈관 내로 바로 이동하여 **보상**하며, 이후 며칠 또는 몇 주간 음식 및 수분 섭취 등으로 **원래 상태로 보충**됩니다.

4. 헌혈을 하면 빈혈에 걸리지 않나요?

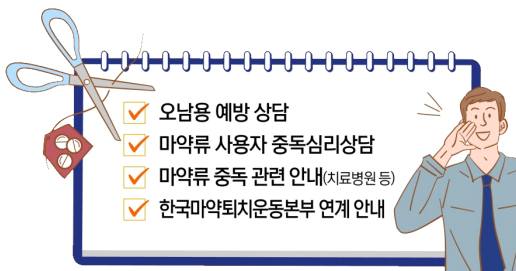
⇒ 헌혈은 자기 몸의 여유로 가지고 있는 혈액을 나눠주는 것으로 **헌혈 전에 충분한 혈액이 있는지**를 판단하려고 적혈구 내의 **혈색소치를 측정**하기 때문에 **빈혈에 걸리지 않습니다.**

* 헌혈자 보호를 위해 **전혈헌혈은 연간 5회로 횟수를 제한**하고 있습니다.

6월 26일, 세계 마약 퇴치의 날

식약처와 한국마약퇴치운동본부는 국민들이 언제, 어디서나 마약류 문제로 힘들 때 다양한 상담서비스를 한 번에 쉽게 이용할 수 있도록 누구나 쉽게 기억할 수 있는 ☎1342를 운영하고 있습니다.

☎1342는 마약류 고민에 대해 시·공간 제약 없이 도움을 받을 수 있도록 24시간 마약류에 대한 전화 상담을 제공하는 '용기한결음센터'의 대표전화번호로, '당신의 일상(13) 24시간 사이(42) 모든 순간 함께 하겠다'는 의미의 번호입니다.

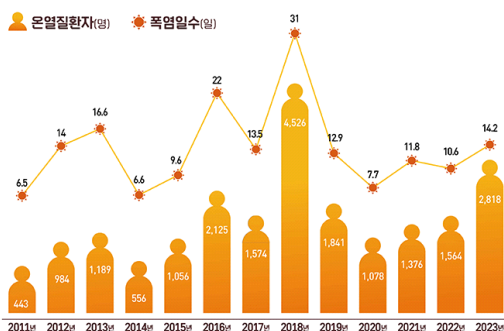


전문상담인력을 활용하여 다양한 상담을 24시간 무료로 제공(상담비용, 통화료)합니다. 또 상담자가 원하면 주거지 기준으로 근거리에서 있는 한국마약퇴치운동본부의 지역본부 등에서 도움을 받을 수 있도록 연계합니다.

24시간 원스톱 마약 상담 서비스 1342 꼭 기억해주세요!

무더운 여름, 온열질환 조심!

온열질환은 **열로 인해** 발생하는 급성질환으로 매년 온열질환자가 지속적으로 발생하고 있습니다.

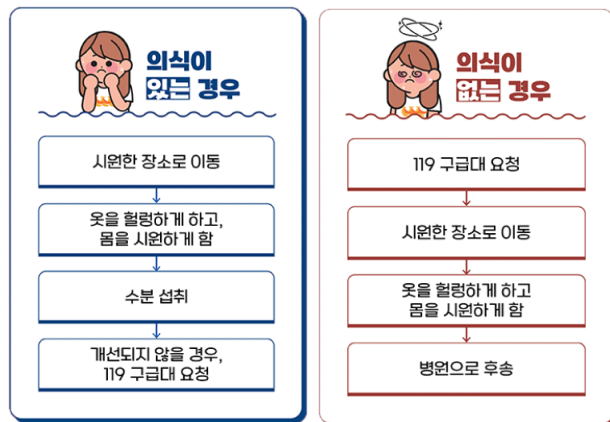


고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육 경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병 최근 10년간(2014~2023년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **40.2%는 실외작업장과 논밭**에서, **42.9%는 낮 시간**에 증상이 발생하였습니다.

어린이, 학생들은 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피**해야 합니다.

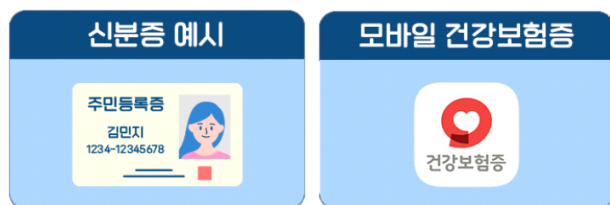
☆ 온열질환 응급처치



병원 가기 전 3가지 기억하기

① 병원갈 때 신분증 꼭 챙기기

- 5월 20일부터 시행된 **요양기관 본인확인 강화 제**도로, 다른 사람의 건강보험 자격을 도용해 진료 받는 행위를 막기 위한 것
- 신분증을 두고 왔다면, 모바일 건강보험증 앱으로 대신 확인 가능



주민등록증, 운전면허증, 여권, 국가보훈등록증, 장애인등록증, 외국인등록증 등
▶ 본인 인증 후 접수처 제시
※ **19세 미만, 응급환자는 신분증 없이 주민등록번호로 본인확인**

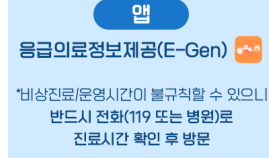
② 병원에서 마스크는 의무가 아님

- 5월 1일부터 코로나19 위기 단계가 '관심'으로 하향되면서, 의료기관 내 실내마스크 **착용을 자율화** * 합니다.

* 호흡기 증상이 있거나 기저질환자, 면역저하자자는 마스크 착용 권고

③ 응급의료가 필요할 때 E-GEN 확인 후 방문

- 경증 환자의 경우 지역 병·의원을 방문
- 응급 상황이라면 응급의료포털(E-GEN)을 통해 문 여는 상급종합병원의 정보를 미리 확인



*비상진료/응급시간이 불규칙할 수 있으니 반드시 전화(119 또는 병원)로 진료시간 확인 후 방문