



[교훈]
참되게
슬기롭게
건강하게

2024. 6월 보건소식지

전주자연초등학교

배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터

☎ 717-2300

6월 9일은 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 숫자와 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

(자료출처: 한국건강증진개발원)

- 올바른 칫솔질 (3, 3, 3법)
회전법으로 하루 3번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안
- 치실 사용과 혀 닦기
- 식품 선택
 - GOOD! (좋은 식품) : 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일
 - BAD! (안 좋은 식품) : 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료
- 수시로 치아 관찰과 치료 : 충치나 이상시 병원검진받기
- 정기 검진 : 6개월마다 검진, 어금니 홈메우기 등
- 나쁜 습관 버리기
: 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등

마약 및 약물오남용 예방 - 대마 젤리 주의보

최근 대마 가공식품(젤리 등) 섭취 후 병원 후송되는 사건이 연속 발생하였습니다. 일반 젤리와 비슷한 외형을 갖춘 '대마 젤리'가 국내에 밀반입되어 유통이 확산되고 있으므로 각 가정에서는 아래 내용을 참고하여 주의 및 지도가 필요합니다.

□ '대마 젤리'의 위험성

- 대마 젤리란? 대마를 삶은 기름을 농축
→ 젤리 형태로 가공
- 대마 젤리 섭취로 인한 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성 ↑
- 외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 청소년이 '대마 젤리'를 인식하지 못한 상태로 이를 단순한 간식으로 섭취할 가능성

□ 당부 사항

- 해외 방문이 빈번한 방학 기간 중 또는 해외 체험학습 시, 가급적 '젤리', '사탕'류 구매 자제 (**성분 확인 必**)
- 청소년 상대로 집중력을 높여준다는 '카페인 젤리' 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 '젤리', '사탕', '음료수' 등 절대 섭취 금지



대마성분이 들어간 젤리나 초콜릿 및

오일, 화장품 등 해외 직구 및 해외 여행을 통해 구매하여 식약처 승인 없이 국내 반입 시 처벌의 대상이 됩니다.



마약류 관리법에 따라

대마를 재배·소지하거나 보관·운반하고 섭취 또는 흡연할 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.



THC CBD CBN 등 대마 성분 주의

대마 합법화 국가의 온라인 쇼핑몰이나 현지 등에서 THC CBD CBN 등 대마 성분을 의미하는 문구 또는 대마잎 모양의 그림, 사진이 들어간 제품은 구매하지 맙시다.

(자료출처: 경찰청)

모기 매개 감염병 예방

모기 매개 감염병이란 감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 말라리아와 일본뇌염이 대표적입니다.

□ 말라리아의 주요 증상

- 삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파

- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복됩니다.
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수도 있습니다.



□ 일본뇌염의 주요 증상

-일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기(주로 작은빨간집모기)가 사람을 물어 전파

- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타납니다.
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등이 나타납니다.



- 일본뇌염의 가장 좋은 예방법은 바로 예방접종입니다.
- 국가예방접종 지원 대상인 생후 12개월~12세 아동은 표준 일정에 맞춰 예방접종을 꼭 해주세요!
- 일본뇌염 예방접종 경험이 없는 성인에 대해서도 예방접종(유료)을 권장합니다.

* 자세한 내용은 예방접종도우미 참고
예방접종도우미 누리집: nip.kdca.go.kr



□ 모기 매개 감염병 예방수칙!



여름철 온열 질환 예방

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다. 어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외 활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요합니다.

□ 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
 - 신장질환자는 상담 후 섭취
2. 시원하게 지내기
 - 샤워 자주 하기
 - 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 보자)
 - 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
3. 더운 시간대에는 휴식하기
 - 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

