



배려하고 존중하는 민주시민 육성 6월 보건소식지

이리공고 제2025 - 68 호
발송부서: 보건실
통지대상: 전교생

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 행정실 (063)858-3711

6월 9일 구강 보건의 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)

연령별 치아 관리법

청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 메우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



구강건강관리지수 높이는 생활 수칙

올바른 칫솔질

플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적 & 효과적 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



칫솔 선택

칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.

치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기

식품 선택

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 채소&과일 등)

BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)

거울 보기 구강건강 자가 점검을 수시로

정기검진 6개월마다 검진, 스케일링, 불소 도포

모기매개 감염병



모기매개 감염병 증상 및 특징

덴기열	<ul style="list-style-type: none"> · 감염시, 붉은 반점과 함께 갑작스런 고열과 관절통, 안와통증 등 심한 통증 동반 · 증증으로 발전시 혈장 유출이나 쇼크, 출혈성 징후 발생 · 유행국 범위가 넓은 모기 매개 감염병
지카 바이러스 감염증	<ul style="list-style-type: none"> · 80%는 무증상이나, 일부 반점 형성과 발진을 동반하여 발열, 관절통, 결막염, 근육통, 두통 등 경미한 증상 발현 · 임산부 감염 시에는 소두증과 심각한 태아의 뇌 결함을 유발할 수 있음
일본뇌염	<ul style="list-style-type: none"> · 감염자의 250명 중 1명에서 증상이 나타나 무균성 수막염, 급성뇌염, 비특이적 열성 질환 등이 발현 · 급성으로 진행될 경우, 고열(39℃~40℃), 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상 등을 보이며, 의식장애, 경련, 혼수 등에 이르게 되면 회복되어도 1/3은 신경계 합병증이 남을 수 있음
말라리아	<ul style="list-style-type: none"> · 발병 후 감염의 전형적인 증상이 순차적으로 나타남. 한두 시간 동안 오한, 두통, 구역 등의 증세인 오한기가 먼저 나타나고, 피부가 따듯하고 건조해지고 빈맥, 빈호흡 등을 보이는 발열기가 3~6시간 이상 지속된 후 땀을 흘리는 발한기로 이어짐.

여름철 수인성/식품매개 감염병

수인성 감염병이란? 병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사나 구토, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병이다. 기온이 높아지는 6월부터는 병원성 미생물의 증식이 활발해지고, 야외 활동이 증가하면서 물이나 음식으로 감염되는 수인성 감염병이 집중적으로 발생하게 되며, 대부분 경증이지만 일부의 경우 사망에 이르기기도 한다.

1

물이나 음식으로 감염되는 병

콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증 등 제2급감염병
살모넬라감염증, 장염비브리오균감염증, 캄필로박터균감염증, 노로 바이러스감염증 등 제4급감염병 장관감염증

2

이런 증상이 생길 수 있어요

설사, 구토, 복통, 오심 등 장관감염 증상



약물예방교육: 카페인

✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용된다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라. 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제). 다이어트 보조식품 등에 들어있다.



✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요

✓ 카페인 과잉 섭취 줄이기?

- 습관적으로 마시던 음료나 커피 대신 물을 마시기
- 공부 중 졸음이 올때는 가벼운 스트레칭 하기
- 전날 충분한 수면 취하기

성품력 예방 교육(올바른 촬영문화 조성)

존중하고 배려하는 포티켓을 지켜요!

포티켓 4수칙을 제안합니다.

① 찍기전 ② 찍을 때 ③ 공유 전 ④ 공유시 반드시 상대방의 동의를 구합니다

① 찍어도 되니?
: 찍기 전에 먼저 물어보기

② 찍어도 되니?
: 함께 찍을지 먼저 물어보기

③ 찍어도 되니?
: 공유하기 전에 먼저 물어보기

④ 그래! 저렇게
: 지워달라고 하면 바로 지우기

*포티켓 : 포토그래프(Photograph) - 에티켓(Etiquette)의 조어(造語)

[출처: 참보건 연구회]

2025. 5. 31.

이 리 공 업 고 등 학 교 장

수인성·식품매개 감염병 예방수칙

01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기

손바닥, 손등, 손가락 사이, 두 손 모아, 엄지 손가락, 손톱 밑

02. 음식은 충분히 익혀 먹기

03. 물은 끓여 마시기

04. 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기

05. 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기

06. 위생적으로 조리하기

07. 생선·고기·채소 도마 분리 사용

감염병	잠복기	증상
살모넬라균 감염증	6-72시간 (주로 12-36시간)	발열, 두통, 오심, 구토, 복통, 설사 (수일-일주일까지 지속)
장병원성대장균 감염증	1~6일	구토, 설사, 복통, 발열
비브리오패혈증 (주로 만성간질환자, 면역저하자 감염됨)	16~24시간	급작스런 발열, 오한, 전신쇠약 이후 30시간 내에 사지부종, 발적, 반상출혈, 수포, 궤양 등