죽산초 6월 보건소식지

6월의 건강 실천

어린이 여러분! 기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 6월은 날씨가 더워지면서 야외활동이 많아지고 찬 음료나 빙과류 등을 많이 찾는 시기입니다.
건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기 등을 잘 실천해야 합니다.

⚠ 자세히 확인해 주세요.

여름철 감염병 주의

우리가족 건강지킴이

	수족구병	A형간염	일본뇌염	유행성 눈병
전염경로	-여름, 가을철에 영유아에게 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 일본뇌염, 모기에 물린 경우	-눈병환자와 접촉
증상	- 구강,손,발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-고열,의식장애, 혼수상태	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감
예방법	- 등교중지, 격리치료 - 손씻기생활화	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가 예방접종	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉 금지

NOTICE

6월 9일은 구강보건의 날!!

어린이 구강관리

☑ 매년 6월 9일은 대한치과의사회에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니의 '구'자를 숫자화하여 "구강보건의 날" 로 제정한 날입니다.
☑ 따라서 6월 9일은 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

한번 손상된 치아는 치료 후에도 처음 상태로 되돌릴 수 없습니다.
조금만 관심을 가지고 꾸준히 관리한다면 치아우식증을 예방할 수 있습니다.

[치아건강]
치아우식증 예방법

정기구강검진

올바른 칫솔질과 불소사용

사탕 캬라멜 등 자제

건강상식

잠이 보약이다!

수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.
(성인 7시간이상, 소아 10시간이상 수면권장)

1. 집중력, 기억력향상

잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.

2. 비만 및 당뇨예방

잠이 부족하면 탄수화물의 체내저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.

3. 고혈압, 심장질환예방

잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.

4. 면역력강화

잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.

5. 안전사고 예방

잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험성이 높아집니다.

6. 행복감 증가

잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

슈퍼면역

NOTICE

코로나 완치 후 항체가 형성되었다는 안도감에 이제 다시는 코로나에 감염되지 않을 거라고 말하는 사람이 있습니다. “정말 다시는 안 걸리는 슈퍼면역자가 있을까요?”
‘슈퍼면역’은 과학적인 명칭이 아닙니다. 감염된 사람이 감염이 안 된 사람에 비해 면역력이 상대적으로 높지만, 재감염 가능성은 당연히 존재합니다. 따라서 코로나19 완치자라도 절대 안심할 수 없으므로 마지막까지 조심 또 조심해야 할 것입니다.
결국 ‘슈퍼면역’은 없습니다. 전문가들은 변이바이러스의 특성과 개인면역력에 따라 코로나19 재감염시 증상과 회복력은 개인차이가 있기 때문에 재감염되지 않도록 개인위생을 더욱 철저히 해야 한다고 합니다.

여름철에도 코로나19 예방해요

4가지 행동요령