

6월 9일은

구강보건의 날!



칫솔은 언제부터 사용했을까?

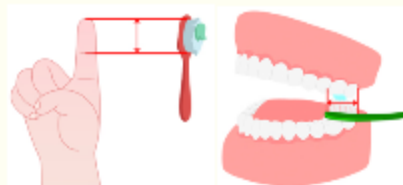
칫솔은 기원전 3,000년경 고대 이집트 바빌로니아에서 나뭇가지를 꺾어 연한 쪽을 씹으면서 시작되었으며,

나무로 된 손잡이와 천연 명주실로 솔을 엮은 고전적인 칫솔이 등장한 것은 1,500년경 중국에서 시작되었다.

1938년 미국에서 세계 최초의 나일론 칫솔을 발명하여 지금까지 사용되고 있다.



나에게 맞는 칫솔 선택하기!



내게 맞는 칫솔 크기는
나의 검지 한마디나
어금니 2~3개 정도의 크기가
적당해요.

습기에 약한 칫솔 보관하기!

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요.
칫솔질이 끝나면 치약이나 음식물 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어주세요.



깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고, 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.
- 욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어뜨려 주세요.
- 칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔끼리도 거리두기를 해줘요!

치약은 왜 써야 할까요?



치약을 칫솔모 길이의 1/2~1/3정도 양의 파서 사용해요



치약은 물을 묻히지 않고 바로 칫솔하고, 입안을 충분히 헹궈내요



코로나19 변경된 방역지침

주요 방역조치 완화로
조속한 일상회복 전환 추진!



코로나19 위기단계를 하향 조정(심각 → 경계)함에 따라, 격리의무 해제와 마스크 권고 전환 등 주요 방역조치를 완화합니다.

분야	변경(심각 → 경계) 시행일 6월 1일~
격리	5일 권고 전환
마스크	의원, 약국 권고 전환 (병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)
감염취약 시설보호	종사자 선제검사 권고 전환 (유증상, 다수인 접촉 등 필요시 PCR 또는 RAT) 전촉 대면면회 시 취식 허용 (방역수칙 준수)
검역	입국 후 3일차 PCR 권고 종료 (당초계획 유지)

마약예방교육

마약음료수?

다른 사람에게 몰래 마약을 먹이는 소위 풍당 마약 수법과 보이스포싱 범죄 수법이 융합된 변종 **보이스 피싱**

당신의 자녀가 마약을 했다.
1억을 송금하지 않으면 신고하겠다.

☑ 00님이 1억을 송금하였습니다.

※ 미성년자에게 마약을 수수,제공하는 자는 **무기 또는 5년 이상의 징역**
"마약류 관리에 관한 법률 제58조 제1항 제7호"

마약범죄 예방법

1. 낯선 사람이 권하는 음료 마시지 않기
2. 지인의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
3. 온라인 판매, 중고거래 약 사거나 쓰지 않기
4. 호기심을 자극하는 광고문구에 관심 가지지 않기
5. 의심사례시 즉시 112로 신고하기

여름철 모기매개 감염병

- ✗ 모기가 매체가 되어 발생하는 질병으로 대표적으로 말라리아, 일본뇌염 등이 있습니다
- ✗ 모기는 주로 날씨가 더워지는 하절기에 활동하기 때문에 여름철에 각별한 주의가 필요합니다.
- ✗ 또한 해외여행 전 여행 국가의 모기매개감염병 발생 현황을 확인하고 필요시 예방접종 및 예방약을 복용해야 합니다.

말라리아란?



열원충에 감염된 말라리아 모기에 물려 발생하는 급성질환으로 특이한 점은 앓아있을 때 벽면과 각을 이룬다는 것과 비행 시 '윙' 소리가 나지 않는다는 것입니다.

일본뇌염이란?



일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 작은빨간집모기에 물려 발생하는 급성 감염병입니다.
뇌염 바이러스 가진 모기(작은빨간집모기)

말라리아 증상

48시간 간격으로 반복



오한



발열



발한

말라리아 위험지역(인천, 경기, 강원북부)에 거주하거나 아프리카, 동남아시아 및 남아메리카 여행 후 증상이 발생하면 **즉시 의료기관에서 진료 받기!**

일본뇌염 증상

초기

급성기

회복기



고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상



언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등



의식장애, 경련, 혼수 등

대부분 무증상이거나 발열, 두통 등의 가벼운 증상 일부에서는 고열, 두통, 목 경직, 의식장애, 경련 등 증상으로 진행 가능(이중 30%는 사망에까지 이를 수 있어 주의 요함)

모기매개 감염병 예방수칙



기피제, 살충제 사용



운동 후 샤워



모기유충이 서식할 수 있는 고인 물 제거



모기장 사용, 방충망 정비



밝은 색의 긴 옷 착용

학부모와 함께하는 약물오남용 교육-카페인



카페인이란 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는성분으로 식품, 의약품의 원료로 사용됩니다.

● 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

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

● 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.

(에너지 음료 1캔 당 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 카페인 함량 62.1mg)

고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요? 고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다.

그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

● 청소년의 고카페인 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

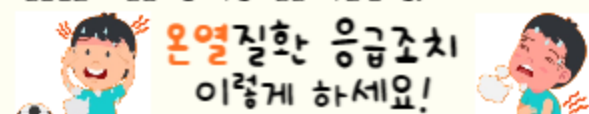
- 졸음이 오거나 목이 마를 때 는 고카페인 음료 대신 '물'이 나 '주스'를 마십니다.

- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

온열질환 주의해요

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



의식이 있는 경우

의식이 없는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

병원으로 후송

폭염대비 건강수칙 3가지

- 1 시원하게 지내기
- 2 물 자주 마시기
- 3 더운 시간대에는 활동 자제하기
(가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시))

