



보건소식지 (6월)

2025학년도
교육소식

교무실: 833-2621, 행정실: 835-0646, 담당 : 김현옥



기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기** 등을 잘 실천해야 합니다.

구강보건의 날

6세 전후에 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니의 「구」자를 숫자화하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다. 구강의 날을 맞아 잘못된 양치 습관을 알아볼게요!

치약을 켜 후 물을 묻히는 습관



연마제가 희석되어 농도가 낮아지고 세정력이 떨어집니다.

양치를 너무 오랫동안 하는 습관



치약 연마제는 너무 과한 시간 칫솔질을 할 경우 치아 표면에 깎여 나갈 수 있습니다.

입을 충분히 안헹구는 습관



면활성제 성분은 구강 내 점막을 건조하게 해주는 입 천장, 혀바닥에 많이 있습니다. 만들어 입냄새를 유발할 수 있습니다.

혀바닥을 안닦는 습관



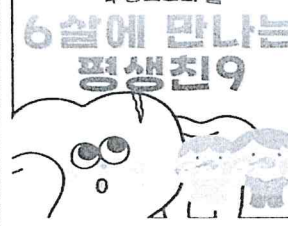
혀바닥은 입 천장, 혀바닥에 많이 있습니다. 칫솔로 꼭 꼼꼼하게 닦아주세요.

칫솔관리는 필수!



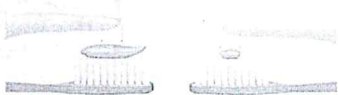
칫솔이 젖은 채로 보관하면 세균이 증식 가능성이 높아 잇몸질환을 유발합니다.

구강보건의 날



올바른 치약의 양

치약의 성분은 마모제이다. 머리 감을 때 샴푸를 두 배로 쓴다고 머리가 잘 감기는게 아닌



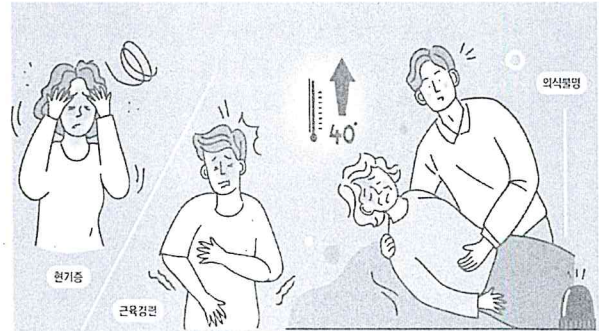
것처럼 치약도 적정량만 써도 충분하다.

올바른 치약 짜는 법

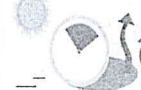


칫솔모에 치약을 얹어 놓고 칫솔질을 하면 너무 빠른 시간내에 입안 가득 거품이 일고 30초밖에 양치질을 하지 않았음에도 개운하게 양치질을 했다는 착각을 일으키게 만든다. 치약은 칫솔모에 국국 눌러서 짜줘야지만 양치하는 내내 치약의 효과를 균일하게 공급한다. (tip. 칫솔에 물을 묻히지 말고 치약을 짰 뒤 혀로 치약을 눌러 양치질을 하면 쉽다☺)

폭염예방



적각적인 냉각요법



냉시각 위풍 자체



지속적인 수분 섭취

6월은 여름의 시작으로 더운 날씨와 함께 건강 관리가 중요해진다. 빨라진 여름에 온열질환 감시도 5일 일찍 역대 최장기간 운영한다고 질병관리청이 밝혔다. 온열질환은 뜨거운 환경에 장시간 노출됐을 때 발생하는 급성질환으로 열사병과 열탈진이 대표적이다. 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등의 증상이 나타나고 적시에 적절히 조치하지 않으면 생명이 위태로워질 수 있다. 특히 어린이, 노약자, 만성질환자는 온열 질환에 더욱 취약하기 때문에 집안이나 자동차 등 창문이 닫힌 실내에 홀로 남겨두지 않도록 주의해야 한다.

☛ 물을 충분히 섭취하고, 갈증을 느끼기 전에 수시로 물 마시기

※카페인이나 주스는 오히려 탈수를 유발할 수 있으므로 주의

☛ 그늘-시원한 곳에서 지내기

☛ 휴식- 더운 시간대 활동 자제

식중독 예방법

식중독의 원인과 증상

▶ 원인과 증상 : 요즘 발생하는 식중독은 김밥, 알, 유제품 등이 원인식품인 살모넬라균(섭취 후 24시간 전후에 복통, 설사, 발열, 구토증세), 도시락, 곡류가공품 등이 원인 식품인 황색포도상구균(섭취 후 3시간 전후에 구토, 설사, 복통, 발열 증세), 생선회, 어패류, 초밥 등이 원인식품인 장염 비브리오균(섭취 후 10~18시간 내에 급성 위장염, 복통, 설사, 구토 증세) 등에 의해 발생되고 또한 음식물을 부적절한 온도에서 장시간 보관하거나 오염된 식품원료, 기구·용기 및 조리 기구 사용, 개인의 비위생적 인 습관이나 손 씻기 소홀 등 개인위생관리 부주의로 인해 발생합니다.

식중독의 예방

1. 고온에서 장시간 보관된 음식물을 섭취하지 말고 음식물은 70℃ 이상으로 가열조리하며, 조리한 식품은 신속히 섭취하고 반드시 냉장보관 합니다.
2. 보관했던 조리식품은 재가열 후 섭취하며, 조리한 식품과 조리 전 날 식품이 접촉시에는 조리된 식품이 오염되므로 서로 섞이지 않게 합니다.
3. 손 씻기(손톱도 관리)를 자주하며 개인위생 철저히 합니다.



증상 발생 시 보건소 및 의료기관 방문하세요

식중독에 대한 오해

1. 설사 증상에는 지사제를 복용해야 한다?

지사제는 설사를 멎게 하는 약이 아니라, 장운동을 멈추게 하는 약이기 때문에 지사제로 인해 장운동이 이루어지지 않으면 독성이 강한 균들이 장 내에 머물면서 증식되고, 심한 경우 발열, 혈변 등의 합병증을 일으켜 오히려 증상을 악화 시킬 수 있습니다.

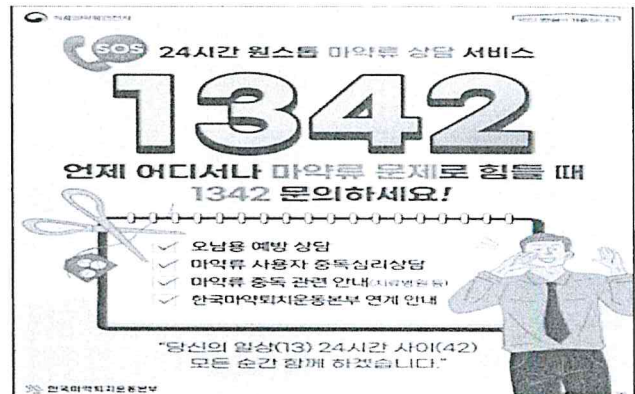
2. 설사 증상에는 음식을 먹지 않는다?

금식이 장 상피세포의 재생을 느리게 하고 궁극적으로 설사기간을 늘리는 것으로 알려져 설사 중에도 적절한 영양공급은 권장됩니다. 식중독에 걸렸을 때에는 생과일 등 장을 자극할 수 있는 음식과 위벽을 자극할 수 있는 커피·콜라·주스 등을 피하고, 설사로 인해 체내의 전해질과 수분이 부족해질 수 있기 때문에 수분을 적절히 섭취해야 하며, 맵고 짜거나 기름기가 많은 음식은 피하는 것이 좋습니다.

유해약물 오남용예방

마약 및 약물 오남용 예방을 위해서는?

1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고 반드시 의사의 처방을 받아서 사용하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않습니다.
2. 평소 불안과 스트레스 관리를 합니다.
3. 처음부터 유해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 단호하게 거절합니다.
4. 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청합니다.
5. 모르는 사람이 주는 음료나 음식물은 함부로 먹지 않습니다.



아이들에게 설탕보다 포옹이 더달다

● 아기에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있습니다. 하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 오히려 **엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔습니다.

● 연구내용 : 태어난 지 얼마 안 된 아기들의 낭포성 섬유종과 겸상 적혈구 빈혈증(유전성 악성 빈혈)에 대한 검사를 위해 발뒤꿈치 피를 뽑을 때 아기들의 통증경감에 관한 실험을 했다. 주사기를 찌르기 전 절반의 아기에게는 설탕물을 먹였고 나머지 절반에게는 보통 물을 먹였다.

그 결과 설탕물을 먹인 아기들의 얼굴에서 고통이 덜어진 것 같은 표정이 나타났다. 하지만 뇌파검사에서는 맹물을 먹인 아기들과 똑같은 고통을 나타냈다. 설탕물이 기분 전환에는 효과가 있을지 모르나 실제 고통을 줄이는 효과는 없었던 것이다.

● 자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업성취 등을 쑥쑥 키워줍니다. **내 자녀에게 하루에 한번 따뜻한 포옹~~~**

2025. 6. 16.

전 북 맹 아 학 교 장

