



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

6 월 건 강 소 식

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4583



6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월 9일을 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다. 우리 모두 이 닦기로 건강한 치아를 만들어 보아요.

- * 식사 후 3분 이내, 3분동안! 치실사용! 혀 닦기, 6개월마다 정기검진!
- * 치아홈메우기(실란트)로 충치 예방 - 18세 이하 제 1, 2 대구치 총 8개 치아 보험 적용



* 구강건강법

하나		이 닦기 전후로 손을 깨끗이 씻습니다.
둘		이 뿐만 아니라 혀바닥도 반드시 닦습니다.
셋		불소가 들어있는 치약은 충치와 입냄새를 막아줍니다.
넷		칫솔, 치약, 컵은 함께 사용하지 않고, 보관할 땐 간격을 둡니다.
다섯		<p>입 속 건강에 해로운 식품을 줄이는 것도 잊지 마세요.</p> <p>* 치아에 좋은 음식: 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일</p> <p>* 치아에 안좋은 음식: 달고 끈끈한 간식, 탄산음료</p>

온열질환 예방 건강수칙

온열 질환: 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등의 증상을 보이고 방치시 생명을 위협하는 질병, 열사병, 열탈진,

*온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

병원으로 후송

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기

- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

모기 매개 감염병 예방수칙

국내 주요 매개체	매개감염병	발생원
 흰줄숲모기(<i>Aedes albopictus</i>)	황열, 열기열, 치쿤구니아열, 지카바이러스 감염증	돌, 플라스틱, 고무, 청재, 페타이어 고안물 등의 인공용기, 자연적으로 조성된 소형의 돌이나 흙 웅덩이, 나무구멍
 빨간집모기군(<i>Culex pipiens complex</i>) - 빨간집모기(<i>Culex pipiens pallens</i>) - 지하집모기(<i>Culex pipiens molestus</i>)	웨스트나일열	하수구, 인공용기, 방화수, 더러운 미나리밭, 빈병통에 고인물, 대형지하실, 아파트지하실, 정화조
 작은빨간집모기(<i>Culex tritaeniorhynchus</i>)	일본뇌염	마을 및 축사 주변 논두렁, 미나리밭, 목장, 동물축사, 웅덩이 등



여름철 수인성, 식품매개 감염병 예방

수인성·식품매개감염병이란?

세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해 주로 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환

주요 예방수칙

- 올바른 손씻기 생활화**
- 음식은 충분히 익혀 먹기**
- 물은 끓여 마시기**
- 채소, 과일 등 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기**
- 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지**
- 위생적으로 조리하기**
* 돼지고기 찌고 3분 이상 끓여 사용