



2023년 하계방학(여름철) 건강관리 안내문

학부모님 안녕하십니까

뜨거운 온도에 장맛비까지 내리는 여름에 건강관리를 잘해야 면역력이 떨어지지 않습니다. 학생들이 하계 방학동안 건강관리를 잘 할 수 있도록 가정에서도 지도 부탁드립니다.

1. 코로나19 감염병 예방법

- 1) 의심 증상 시 마스크 착용, 병원·보건소 방문하여 검사받기
- 2) 기침은 가리고 하기
- 3) 손은 자주 씻기
- 4) 폐쇄된 공간보다 개방된 공간! 창문 열어 환기 시키기
- 5) 코로나19 감염병에 확진된 경우 담임(감독)선생님께 알리기

2. 온열질환 조심하세요!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치시에 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열 탈진이 있습니다.

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

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

폭염대비 건강수칙 3가지

1. 시원하게 지내기

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

2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

3. '손 씻기, 음식 익혀먹기'로 안전하고 건강한 여름나기 준비!

장마가 본격적으로 시작되는 하절기에는 기온과 습도가 높아져 병원성 미생물이 활발히 증식하기 때문에, 병원균에 오염된 물과 음식을 섭취할 경우 설사나 복통, 구토 등 위장관증상을 일으키는 수인성·식품매개감염병*에 걸리기 쉬워지므로 예방수칙 준수를 통한 감염 예방이 필요합니다.

* 제4급감염병 중 장관감염증(살모넬라균감염증, 캄필로박터균감염증 등), 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 비브리오패혈증 등

< 수인성·식품매개 감염병 예방수칙 >

- ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- ② 음식은 충분히 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기
- ④ 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
- ⑤ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ⑥ 위생적으로 조리하기
- ⑦ 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선·고기·채소 도마 분리 사용하기



4. 잇몸건강 꾸준한 관리가 필요합니다.

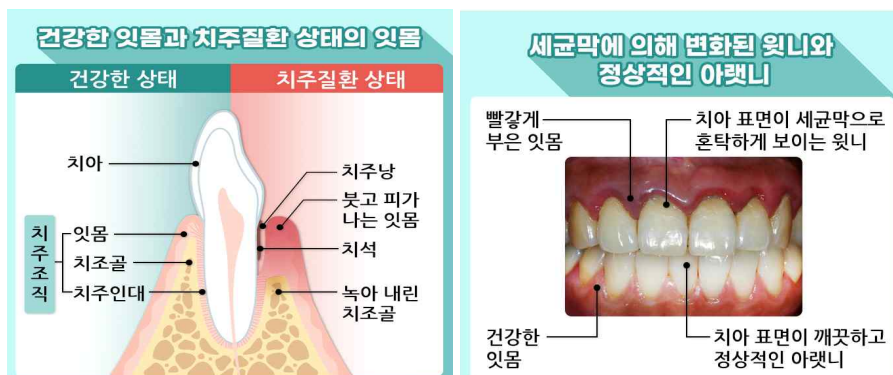
잇몸은 치아를 지탱하는 역할을 하는 치주조직의 일부입니다. 잇몸병(치주질환)은 이런 치주조직이 손상 되는 병으로, 치주질환이 생기면 잇몸에서 피가나게되고, 더 진행되면 악취와 고름도 납니다. 결국 치아를 둘러싼 뼈(치조골)가 녹으면서 치아를 잡아주는 힘이 약해져 치아가 흔들리게되어, 음식을 씹을 때 치통이 생깁니다.

1) 치주질환 원인

잇몸주위의 세균, 입안에는 다양한 세균이 있으나 일부는 잇몸에 웬만큼 있어도 크게 문제를 일으키지 않습니다. 하지만, 병을 유발할 수 있는 능력(병원성)이 매우 강한 세균들도 존재합니다. 우리 몸은 이들 세균에 대항하기 위해 면역 반응을 일으키면서 잇몸에 염증이 생기고, 결국 세균 감염과 염증에 의해 잇몸이 나빠지게 됩니다.

2) 치주질환 증상

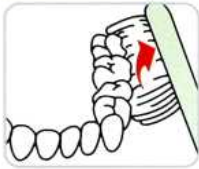
초기에는 음식이나 양치로 인한 자극으로 피가나고, 잇몸이 부어오르며 입냄새가 날 수 있습니다. 초기에는 통증이 없어서 치료를 미루는데, 진행속도가 빠르므로 주기적인 점검이 필요합니다.



3) 치주질환 치료 및 예방법

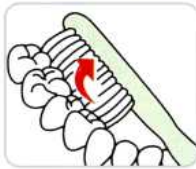
치석제거술(스케일링)로 치료하며, 질환이 심해지면 마취나 시술을 통해 치석을 제거할 수 있습니다.
규칙적인 칫솔질과 정기적인 치석제거술(스케일링)이 치주질환 예방을 위해 중요합니다.

<올바른 칫솔질 방법 - 회전식 칫솔질>

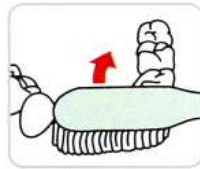


어금니의 안쪽과 바깥쪽

어금니의 바깥면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



어금니의 안쪽면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



앞니의 바깥쪽

앞니의 겹면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.

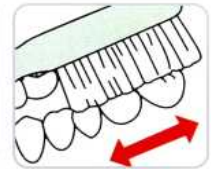


앞니의 겹면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



앞니의 안쪽

앞니의 안쪽면은 칫솔을 앞으로 비스듬히 세워 입안쪽에서 바깥쪽으로 동글게 쓸어낸다.



어금니의 씹는면

음식을 씹는 면은 앞뒤로 문질러 준다.

<치간칫솔의 올바른 사용법과 종류>



치간 칫솔 사용시
치아 사이가
충분히 잘 닦임

다양한 굵기의
치간 칫솔

다양한 디자인의
치간 칫솔

*자료 출처-질병청, 국가건강정보포털

2023. 7. 20.

전 북 체 육 중 고 등 학 교 장