



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

6월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

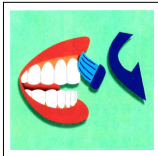
알림글

- ▶ 정읍시보건소 주관 금연포스터 공모전에서 아래와 같이 수상하였습니다. 축하합니다.
우수상(유다은 5-3), 장려상(김우선주 5-1), 입선(이가연 5-2)
- ▶ 1학년·4학년 학생 건강검진을 지정검진기관에서 빠른 시일 내에(6월까지) 완료하여 주세요.
- ▶ 손 씻기만 잘해도 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 식사 전, 외출 후 철저한 손 씻기 꼭 실천합니다.
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 자연치유력을 기르도록 노력합니다.



6월 9일은 구강보건의 날

- ◆ 만 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 6월 9일을 치아의 날로 정하였습니다.
- ◆ 초등학교 시기는 유치가 빠지고 영구치가 나오는 이갈이 시기입니다. 이시기에 치아를 더욱 잘 관리하여 건강한 치아를 평생 갖도록 노력합니다.
- ◆ 건강한 치아를 갖기 위한 약속
 - 하루 3번, 3분 이내, 3분 동안 꼼꼼하게 이를 닦습니다.
 - 양치질의 가장 좋은 방법인 회전법 (잇몸에 솔을 대고 치아쪽으로 손목을 회전시키는 방법)으로 합니다.
 - 치아에 좋은 음식물 (열치, 우유, 미역, 채소, 과일 등)을 많이 먹도록 합니다.
 - 치아에 나쁜 습관 (손톱을 깨무는 습관, 턱을 괴는 습관, 손가락을 빠는 습관 등)을 버립니다.
 - 3개월에 한 번씩 치과검진을 받도록 합니다.



◆ 유치와 영구치의 교환시기

- 제1어금니(그림1) : 6세경
- 앞나-앞 작은 어금니(그림2-4) : 7-9세경
- 송곳니(그림5) : 9~11세경
- 뒤작은 어금니 (그림6) : 12세경
- 제2어금니(그림7) : 13세경 영구치가 나옴



홍역 예방

- ◆ 홍역바이러스 감염에 의한 급성 발열성 발진성 질환입니다.
- ◆ 잠복기: 7~21일(평균 10~12일)
- ◆ 전염기: 발진 4일 전부터 4일 후 까지
- ◆ 감염경로: 호흡기 분비물 등의 비말(침방울) 또는 공기감염을 통해 전파됩니다.
- ◆ 주요증상
 - 전구기: 전염력이 강한 시기로, 3일 내지 5일간 지속되며 발열, 기침, 콧물, 결막염 특징적인 구강내 병변(Koplik's spot) 등이 나타납니다.
 - 발진기: 홍반성 구진성 발진이 목 뒤, 귀 아래에서 시작하여 몸통, 팔다리 순서로 퍼지고 손바닥과 발바닥에도 발생하며 서로 융합됩니다. 발진은 3일 이상 지속되고 발진이 나타난 후 2일 내지 3일간 고열을 보입니다.
 - 회복기: 발진이 사라지면서 색소 침착을 남김
- ◆ 연령, 백신 접종력, 수동 면역항체 보유여부에 따라 뚜렷한 전구증상 없이 발열과 가벼운 발진이 나타나는 경우도 있습니다.
- ◆ 예방
 - 손 씻기 생활화, 기침예절 지키기 등 개인위생 관리를 철저히 합니다.
 - 질병유행 시 많은 사람이 모인 곳에 가지 않기
 - 예방접종



폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙

◆ 폭염 특보 발령 기준

- 폭염주의보: 6월~9월에 일 최고기온이 33℃ 이상이고, 일 최고열지수가 32℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 폭염경보: 6월~9월에 일 최고기온이 35℃ 이상이고, 일 최고열지수가 41℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

◆ 폭염 시 건강보호를 위한 건강수칙

- 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 혈령하고 가벼운 옷을 입습니다.
- 11시~3시 사이에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단하는 자외선 차단제를 바릅니다.
- 가급적 실내에서 활동하며 냉방기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
- 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
- 주변 사람의 건강을 살핍니다.
- 주차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.

◆ 응급환자 발생 시 응급처치

- 119에 전화합니다.
- 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
- 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮춥니다.
- 시원한 물을 마시게 합니다. 단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.



아하! 그렇군요...

모기에 물리지 않으려면

- ◆ 몸을 청결하게 하여 체취를 없앱니다.
모기는 땀 냄새나 젖산 냄새 등을 맡고 달려들기 때문에 잠자기 전에 깨끗이 목욕을 합니다.
- ◆ 밝은 색의 옷을 입도록 합니다.
모기는 어두운 색을 좋아하기 때문에 밝은 계통의 옷을 입습니다.
- ◆ 모기가 왕성하게 활동하는 시기인 해가 진 무렵과 새벽에는 활동을 자제합니다.



아동 성폭력 예방을 위한 학부모 10계명

- ◆ 자녀의 하루 일정을 알고 있어야 하며, 자녀가 하루 동안 경험한 일에 대해서 이야기를 나누며 어떠한 이야기도 편안하게 말하도록 격려합니다.
- ◆ 가능한 자녀가 혼자 다니지 않도록 하고, 자녀가 믿을 수 있는 어른을 구체적으로 알려주며 어디를 가거나 누구를 만나든지 항상 허락을 받도록 지도합니다.
- ◆ 누군가 물건을 주거나 따라가자고 하는 등의 경험을 하면 “고맙습니다만 괜찮습니다.” 또는 “엄마(보호자)에게 물어보구요.”라고 말하고 즉시 자리를 떠나도록 알려줍니다.
- ◆ 낯선 사람과 일정한 거리를 유지하고, 길을 묻거나 잃어버린 강아지를 찾아달라는 식의 도움을 요청할 경우 “어른에게 도움을 구하세요.”라고 말하고 즉시 자리를 떠나도록 알려줍니다.
- ◆ 위급 시 부모-자녀간 통하는 비밀암호를 미리 정하고 사용합니다.
- ◆ 위급상황 시 사람이 많은 곳으로 가도록 하고 주위 어른에게 도움을 청하거나 부모의 전화번호로 전화할 수 있도록 가르칩니다.
- ◆ 등·하교길에 도움을 청할 수 있는 곳(아동안전 지킴이집, 지구대 등)이나 공중전화 위치를 파악하고 활용할 수 있도록 자세히 알려줍니다.
- ◆ 집에서 먼 장소에 가는 경우 자녀가 부모를 잃어버렸을 때 만나는 장소에 대한 계획을 미리 세우도록 하며 자녀의 옷이나 외부로 드러나는 물건에 이름을 기재하지 않습니다.
- ◆ 등·하교 시간을 지키도록 하며 학교에 너무 일찍 가거나 늦게까지 남아 있지 않도록 가르칩니다.
- ◆ 자녀와 함께 주말 등 휴일을 이용하여 자녀가 주로 다니는 통학길 등을 둘러보고 안전한 장소(길) 위험한 장소(길)를 점검합니다.



응급처치... 벌에 쏘였을 때

- ◆ 벌에 쏘였을 때는 신용카드 등으로 긁어서 찌름 먼저 제거하고 얼음이나 찬물찜질을 합니다.
- ◆ 벌에 쏘인 자리가 붓고, 가렵고, 아픈 경우가 대부분이나 때로는 두통, 어지럼증, 구토, 호흡 곤란 및 심하면 속 증세까지 나타날 수 있습니다. 이러한 전신증상이 보이면 응급상황이므로 신속히 병원으로 갑니다.

