



제 2021 - 22호

## 6월 보건소식

2021년 5월 31일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

### 6월 9일, 구강 보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치:臼齒)의 「구」자를 숫자화하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

#### 구취를 제거하는 구강 관리 수칙

- 구취의 85~90%가 입안의 요인으로 발생
  - 혀의 백태, 구강건조증, 청결하지 않은 구강 위생 상태, 구취를 유발하는 음식 섭취, 치주질환 등이 원인이 될 수 있음

##### 1. 흡연, 음주, 단 음식 피하기

- 흡연은 구취의 원인인 황화합물이 쌓이게 하고, 음주는 탈수 증세로 구강 점막을 건조시켜 구취를 유발, 단 음식은 입안 세균을 증식시켜 구취를 일으킴

##### 2. 커피, 차 등 카페인인 든 음료 줄이기

- 구강을 건조하게 만들어 구취를 일으키므로 카페인 음료를 줄이고, 입 안이 마르지 않도록 물을 자주 머금어 수분을 보충함

##### 3. 불소가 들어있는 치약 사용하기

- 불소는 입안의 세균을 제거하고, 치아를 튼튼하게 함

##### 4. 잠자기 전을 포함하여 하루에 2번 이상 칫솔질하기 (헛바닥도 깨끗이 닦기)

- 혀에 쌓인 백태(설태)는 구취를 유발하는 주요 요인이므로 칫솔질로 청결한 구강 상태를 유지함
- 특히 잠자는 동안 세균 활동이 활발해 지므로 잠자기 전에 반드시 칫솔질함

#### 구강 위생 환경 수칙

##### 1. 구강의 위생과 청결을 위해 칫솔질 전후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

##### 2. 칫솔, 치약, 컵은 개인별로 사용하기

- 침으로 발생하는 감염을 예방할 수 있도록 칫솔과 컵은 다른 사람과 함께 사용하지 않음
- 치약을 칫솔에 바를 때 치약 입구 부분이 세균 및 바이러스에 오염될 수 있으므로 개인별로 치약 사용

#### 3. 칫솔 간 간격을 두고 보관하기

- 여러 칫솔을 함께 보관하면 칫솔이 맞닿아 다른 사람의 침이나 혈액이 묻을 수 있기 때문
- 가급적 공기가 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋음

### 폭염 대비 건강수칙

#### 건강한 여름나기

##### 1. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

##### 2. 시원하게 지내기

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

##### 3. 더운 시간대에는 휴식하기

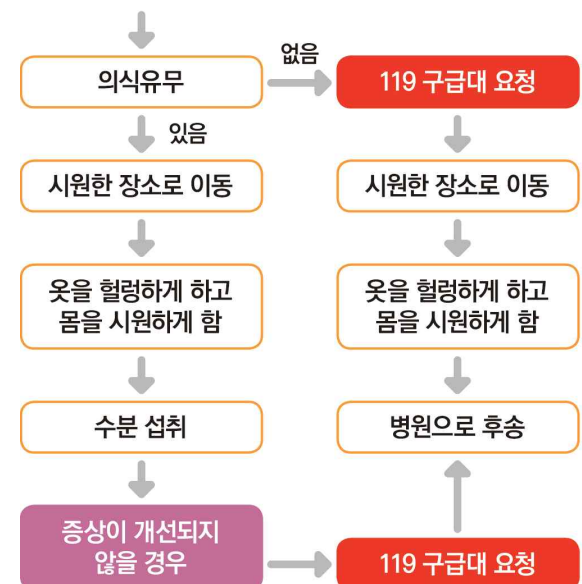
- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동 강도 조절하기

#### 온열질환 응급처치



##### 온열질환 증상

- ✓ 고열
- ✓ 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- ✓ 빠른 맥박과 호흡
- ✓ 두통
- ✓ 피로감과 근육경련



## 비만 유발하는 '사소한' 습관

코로나19 확산으로 가정에 머무르는 시간이 늘어나며 활동량 감소와 식습관 변화로 비만 위험이 높아지고 있습니다. 비만은 각종 암과 심뇌혈관질환 등의 발병 요인이 되기 때문에 평소 자신의 생활습관과 식습관을 점검해 볼 필요가 있습니다.

**점검포인트1)** 믹스커피, 탄산음료, 과일주스, 유색 우유 등 당류(설탕) 함량이 높은 음료를 아무 생각 없이 자주 마시지는 않는가?

⇒ **과잉 당류는 체지방으로 쉽게 전환됨**

음료를 블랙커피(아메리카노), 흰우유나 생수로 바꿔 마셔보거나, 너무 참기 어렵다면 음료용기의 영양표시를 읽고 상대적으로 당류 함량이 적은 것을 선택함

**점검포인트2)** 아침은 건너뛰고, 점심은 간단히, 저녁은 폭식을 하지 않는가?

⇒ **반복되는 결식과 폭식은 체지방 축적의 원인**

꼭 밥이 아니어도 좋으니 아침에 간단히라도 챙겨 먹음. 플레인 요거트와 아몬드, 고구마와 사과 등 자연식품을 추천함

**점검포인트3)** 삼각김밥, 라면, 샌드위치 등 단품으로 간단히 식사를 때우는 경우가 많은가?

⇒ **단백질, 칼슘, 비타민 등의 부족으로 영양불균형**이 생겨나고 이는 **비만과 만성질환**으로 이어질 수 있음

가급적 비빔밥이나 백반 등 여러 가지 식재료가 고르게 들어있는 메뉴 선택

**점검포인트4)** 스마트폰 등을 보며 맛도 모르고 허겁지겁 식사를 하지 않는가?

⇒ **포만감을 느끼기 전에 식사를 마치게 되면 폭식하기 쉬움**

식사할 때는 식사에만 집중하며, 식재료의 맛을 음미함. 또한 20분 이상 충분한 시간을 가지고 먹게 되면 포만감을 느낄 수 있어 폭식을 예방할 수 있음

## 6월 26일, 마약 퇴치의 날

마약류 등의 오남용에 대한 사회적 경각심을 높이고, 마약류에 관한 범죄를 예방하기 위해 식품의약품안전처에서 지정한 기념일입니다.

**마약류**란 약물중에서도 사람의 정신에 변화를 일으키는 습관성 또는 중독성을 지니는 모든 물질로 마약(아편, 헤로인, 코카인), 향정신성의약품(필로폰, 엑스터시, 신경안정제), 대마 등

**마약류 및 약물남용에 따른 폐해**

- 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상
- 신경조직망 손상으로 정상적인 생활 불가
- 기억력 감퇴, 집중력·판단력 장애 발생
- 뇌·간·심장 등 신체 각 기관 손상 가능
- 환각 상태에서 범죄 유발

## 야외활동 시 진드기 조심

진드기는 풀이 있는 장소(텃밭, 농경지, 공원, 잡목지, 초지, 활엽수림 등)뿐 아니라 야생동물이 서식하는 모든 환경에 널리 분포해 있음

사람들은 주로 어떻게 진드기에 물리나요?

• 진드기는 수풀이 우거진 곳에 있다가 지나가는 사람 또는 동물을 물어 흡혈함. 대부분 텃밭 작업 등



농작업을 하는 경우나 등산, 산책, 성묘, 산나물 채취 등 야외활동 시에 진드기에 물려 감염됨

진드기에 물리면 모두 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)에 감염되나요?

• SFTS감염과 관련된 진드기는 참진드기류이며 크기는 0.1~7mm로 주로 4~11월에 활동함. 참진드기 중 극히 일부만 SFTS 바이러스에 감염되어 있어 진드기에 물렸다고 모두 SFTS에 감염되는 것은 아님

중증열성혈소판감소증후군(SFTS)에 감염되면 어떤 증상이 나타날 수 있나요?

• 진드기에 물린 후 4~15일 이내 **고열(38~40도), 소화기증상(오심, 구토, 설사, 식욕부진 등), 혈뇨, 혈변, 결막충혈** 등의 증상이 나타날 수 있음

• 치명률이 높은 감염병이므로 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 야외활동이나 진드기 물림을 알고 진료를 받아야 함

만일 진드기에 물렸다면?

• 크기가 작아 물렸는지 모르는 경우도 많음. 진드기에 물린 것을 확인했다면 의료기관을 방문하여 제거해야 함

• 의료기관 방문이 어렵다면, ① 손으로 떼지 말고 핀셋을 사용, ② 피부 깊숙이 핀셋을 밀어 넣은 후 진드기 머리 부분을 잡고 수직으로 천천히 제거, ③ 해당 부위를 소독함

진드기 매개 감염병 예방수칙

야외활동 전



- 안전하게 옷 갖춰 입기 (밝은색 긴 옷, 목이 긴 양말, 모자, 목수건, 장갑 등)
- 진드기 기피제 사용하기

야외활동 중



- 휴식 시 돛자리 사용하기
- 풀숲에 옷 벗어 놓지 않기/ 앉지 않기
- 기피제의 효능 및 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기

야외활동 후



- 귀가 즉시 착용 복장 일체 세탁 및 목욕하기
- 벌레 물린 상처 또는 진드기가 물고 있는지 확인하기
- 농작업 또는 야외활동 후 2주 이내 발열 등 증상 발생 시 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료받기
- 코로나19 증상과 유사하므로 병원진료 시 의료진에게 농작업 또는 야외활동력 알리기