

## 6월 9일 구강보건의 날

### '육세구치'란 말을 아시나요?

첫 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니의 뜻하는 구치의 '9'를 숫자로 바꾸어 6월 9일이 구강보건의 날이 되었습니다. 구강건강의 중요성을 알리며 국민의 이해와 관심을 높이기 위해 2015년 '구강보건법'에 따라 법정기념일로 제정된 것입니다. 스케일링의 경우 연 1회 건강보험이 적용되는 만큼 1년에 한 번 구강보건의 날을 스케일링 받는 날로 정하여 치아 관리에 신경 써보는 것은 어떨까요?

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 네 번째

### 정기적으로 치과를 이용하자

특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진(국가 구강 검진 포함)을 받습니다.  
\*건강보험 적용 대상: 영유아, 초·중·고·대·성인

치아 홈 매우기(실런트)로 첫 번째, 두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다.  
\*건강보험 적용 대상: 만 18세 이하 초·중·고·대·성인

치석 제거(스케일링)를 받아 잇몸병을 예방합니다.  
\*건강보험 적용 대상: 만 18세 이상 성인

보건복지부 | 교육부 | 한국건강증진개발원

### 건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

**첫 번째** 하루 2번 이상 칫솔질을 하자

**두 번째** 불소치약을 이용하자


**세 번째** 단 음식과 음료, 달콤한 파우치 말자

**네 번째** 정기적으로 치과를 이용하자

보건복지부 | 교육부 | 한국건강증진개발원

## 성적인 위험으로부터의 안전

1. 스토킹 - 상대의 의사에 반하여 쫓아다니며 피해를 입히고 두려움, 불안감을 조성하는 행위

온라인 스토킹 사연 소개	
스토킹의 특성 온라인 스토킹과 디지털 성범죄의 상관관계 실제 피해 사례 분석 온라인 스토킹의 유형 및 피해·영향 도움을 요청하지 못하는 이유와 대응 방안 소개	

### 관련 사례 및 예방·대처 요령

#### 관련 사례

- 교제하던 이성친구로부터 그만 만나자는 요구를 받았음에도 계속해서 전화를 걸고 SNS 메시지를 보내는 경우
- 좋아하는 이성친구의 교실에 찾아가 반복적으로 상대가 원치 않는 선물을 놓아두는 경우
- 헤어진 이성친구 집앞에 찾아가 기다리거나 계속 지켜보는 경우

#### 예방·대처 요령

- 다양한 형태로 스토킹 범죄가 발생할 수 있으므로 상대방의 반복된 행위로 정신적·신체적 피해가 발생한 경우 반드시 112나 117로 신고하도록 함
- 스토킹 범죄 피해가 발생한 경우 담임선생님이나 SPO에게 즉시 도움을 요청
- 피해자 의사에 반하는 지속적 또는 반복적 행위는 스토킹 범죄로 처벌 받을 수 있음을 인식하여야 할 것임

## 2. 디지털 그루밍 성범죄

성적 유혹 의도를 갖고 접근해 신뢰 관계를 쌓은 뒤 피해자가 성적 가해 행동을 자연스럽게 받아들이도록 길들이는 행위

### 온라인 그루밍 예방하기

온라인 그루밍이 아동·청소년을 대상으로 많이 발생하는 이유  
온라인 그루밍 가해자의 접근방식과 과정/ 예방과 대처  
실험 영상을 통해 본 온라인 그루밍의 특징 및 단계  
피해지원기관 안내 및 안전한 인터넷 사용법



### 디지털 그루밍 어떻게 예방할까요

**온라인 상에서 나이, 주소, 학교, 아이디, 전화번호 등의 개인정보를 공개하지 않고 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.**

**어유 없이 문화상품권이나 기프트콘, 게임 아이템 등을 대가로 주겠다고 접근하는 사람을 경계한다.**

**온라인에서 알게 된 타인이 메시지로 연락하자는 제안, 부모나 보호자에게 알리지 말고 따로 만나자는 제안을 한다면 거절하고 즉시 보호자나 믿을만한 어른에게 알린다.**

**일어난 일에 대해 부모님께 털어놓는 것이 어렵다면 익명을 보장하는 상담기관에 연락하여 도움을 청할 수 있다. (신고센터 02-735-8994)**

**정상적인 어른은 아동·청소년에게 셀카나 성적인 사진을 요구하지 않음을 기억한다.**

**주변의 친구가 이러한 일을 겪고 고민을 털어놓았을 때 '네 탓이 절대 아니야'라고 상처받은 마음을 위로하며 주저하지 말고 함께 도움을 청한다.**

인천광역시교육청 - 디지털 성폭력 예방 가이드

## 3. 피해상담 및 신고처

사이버경찰청 112, 방송통신심의위원회 1377, 학교폭력 117

상담 및 불법 촬영물 삭제 지원

청소년 상담전화 1388.

여성긴급전화 1366 (24시)

디지털 성범죄 피해자 지원센터 02-735-8994

디지털 성범죄 지역특화상담소 세종 044-866-1366

※인천광역시교육청, 지역아동센터경기북부지원단, 울산동부경찰서, 디클

## 온열질환 예방 일반 건강 수칙

### 물 자주 마시기

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

### 시원하게 지내기

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

# 건강한 여름나기

## 이렇게 준비하세요!

### 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 잘 지켜 활동강도 조절하기

### 매일 가온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다

발생관리팀 KDC-A

## 야외 활동 시 벌레에 물리면?

### 모기는 말라리아를 매개할 수 있어요.



#### 모기

서울, 인천, 경기, 강원 지역 등에서 매년 700명 내외의 환자가 꾸준히 발생하고 있어요.

### 벌소임에 의해 쇼크가 발생할 수 있어요.



#### 벌

최근 5년 동안 24명이 벌소임에 의해 사망하였고, 그 중 15명은 아나필락시스 쇼크로 사망했어요.

### 진드기는 감염병을 매개할 수 있어요.



#### 진드기

특히 진드기 물림에 의한 중증열성혈소판감소증후군은 2013년 첫 환자 발견 이후 2023년까지 총 1,895명의 환자가 발생한 위험한 감염이지만, 백신과 치료제가 없어.

진드기 매개감염병    쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병, 진드기매개뇌염

### 모기에 물렸을 때



#### 말라리아 감염

- 말라리아 감염 시 하루는 열이 나고 하루는 열이 전혀 없다가 그 다음날 다시 열이 나는, 삼일열이 특징이에요.
- 오한, 발한, 두통, 근육통, 오심, 구토, 설사가 나타날 수 있어요.

### 벌에 쏘였을 때



#### 아나필락시스

- 벌독 알레르기가 있는 약 1%의 사람에서 나타나요.
- 흔히 불안감으로 시작되고, 저림과 현기증이 뒤따라 나타나요.
- 이후 전신 두드러기, 부기, 호흡곤란, 실신 등이 발생할 수 있어요.

### 진드기에 물렸을 때



#### 쯔쯔가무시증

- 검은 딱지(가피)가 생겨요.
- 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통이 발생할 수 있어요.

#### 중증열성혈소판감소증후군

- 붉은 반점이 생겨요.
- 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통이 특징이며, 치사율 약 20%로 매우 높아요.

#### 라임병

- 과녁모양의 붉은 반점이 생겨요.
- 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통이 발생할 수 있어요.

## 벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 1



야외 활동을 할 때는 긴 팔 상의, 긴 하의를 입어 피부 노출을 최소화해야 해요.



밝은 색 계열의 옷을 입으세요. 어두운 색의 옷은 벌의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.



모기기피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.



풀밭에 앉거나 눕지 마시고, 돛자리를 사용해요.



벌을 자극하는 향수, 스프레이, 과일, 달콤한 음료는 최대한 자제해요.



벌집을 발견하면 자세를 낮춰 천천히 이동해요.

## 벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 2



동작을 크게 하지 않아야 해요.



야외 취침 시 방충망을 점검하고, 모기장을 사용해요.



야외 활동 후 실내에 들어갈 땀에 묻은 벌레를 털어내야 해요.



야외 활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인해야 해요.




야외 활동 후 반드시 옷은 세탁해야 해요.



야외 활동 후 반드시 샤워를 해야 해요.

## 벌레에 물리면 이렇게 대처하세요



물린 위치 주변의 **엑서서리**를 제거해요.



물린 부위를 깨끗한 **물**로 충분히 세척해요.



벌에 물린 경우, 벌침은 **신용카드** 등으로 면도하듯 밀어서 빼내요.  
\* 당게, 핀셋, 손가락 등으로 제거하면, 오히려 벌침 안에 남은 독이 몸 안으로 들어갈 수 있어요.



물린 부위를 **얼음팩** 등으로 **냉찜질** 해요.  
\* 통증을 방지하기 위해 수건을 덧대어 얼음팩이 피부에 직접 닿지 않도록 하세요.



통증이 너무 심하거나, 어지럽고, 가슴이 두근거리고, 속이 울렁거리는 증상이 발생하면 바로 **의료기관**을 찾아가세요.

※교육부, 한국교육환경보호원

## 수인성 식품매개 감염 예방

### 1. 수인성·식품매개 감염병?

병원성미생물 또는 독성물질에 오염된 물이나 식품 섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 질환.

▷ **수인성·식품매개 감염병**: 원인이 음식 등에 들어있는 병원체  
사람에서 사람에게 전염 가능

▷ **식중독**: 원인이 상한 음식 / 사람에서 사람에게 전염되지 않음

### 2. 종류

콜레라, 장티푸스, 세균성 이질, 파라티푸스, 장출혈성대장균감염증(법정 감염병 중 1군 감염병과 그 외 많은 질환이 있음)

### 3. 전파경로

주로 오염된 물과 음식물 섭취통해 감염
환자, 무증상보균자의 배설물에 오염된 음식이나 물
환자가 직접 조리한 음식
파리 등의 외생곤충을 통해 음식물로 세균 전파 가능

## 수인성·식품매개 감염병 예방수칙

### 01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



01 손바닥



02 손등



03 손가락 사이



04 두 손 모아



05 엄지 손가락



06 손목 밑



07 음식은 충분히 익혀 먹기



08 물을 끓여 마시기



09 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기



10 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기



11 위생적으로 조리하기



12 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

☆초여름의 시작, 학생 모두 건강한 6월 보내세요☆