



6월 보건신문



싱그러운 초록빛의 향연, 6월이 왔습니다.

야외활동이 늘어나고, 날씨가 점점 더워지면서 찬 음료나 빙과류를 많이 찾는 시기입니다. 배탈없이 건강한 학교 생활을 위해 꼼꼼하게 손씻기, 찬 음식 많이 먹지 않기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 꾸준하게 운동하기, 불량식품 먹지 않기 등을 실천합시다.

! 알아보아요.



6월9일은 구강보건의 날

충치(치아우식증)에도 단계가 있다고요??



한번 생긴 충치는 절대 없어지지 않고 시간이 지나면 더 힘들어지니 꼭 치과에 가기로 해요~



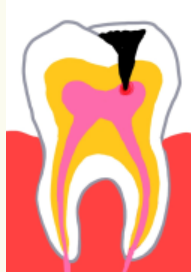
충치1단계
법랑질에만 충치가 생긴 경우 아프지 않아요.

간단하게 치료할 수 있어요
^^



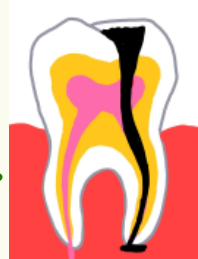
충치2단계
상아질까지 충치가 생겨 뜨겁고 찬 것을 먹을 때 이가 아파요.

충치의 진행 속도가 빨라져요
-.-



충치3단계
치수까지 퍼져 음식을 먹지 않아도 불편하고 아파요.

치료가 복잡해져요
T.T



충치4단계
치조골과 잇몸까지 퍼져 이가 흔들려요.

이를 뽑아야 해요
TT.TT



윗니: 아래로 쓸어내리듯



아랫니: 위로 쓸어올리듯



치아안쪽면: 안에서 밖으로



앞니 안쪽: 칫솔모를 세워서



어금니의 씹는 면: 수평으로



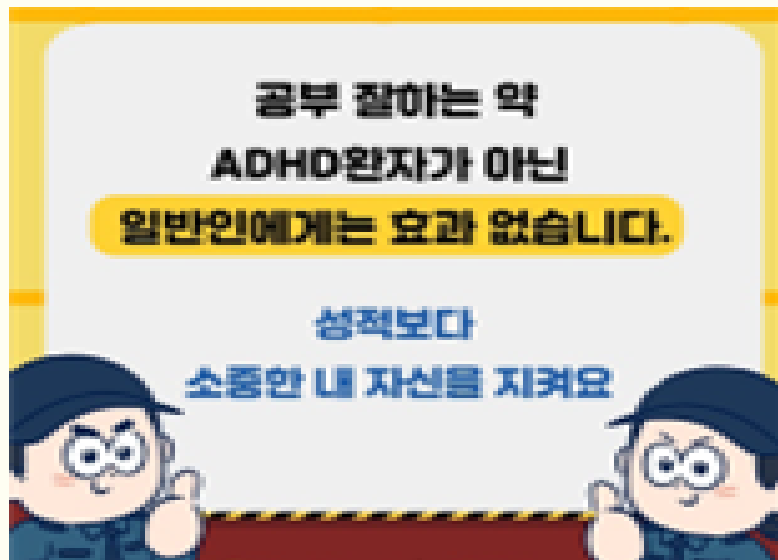
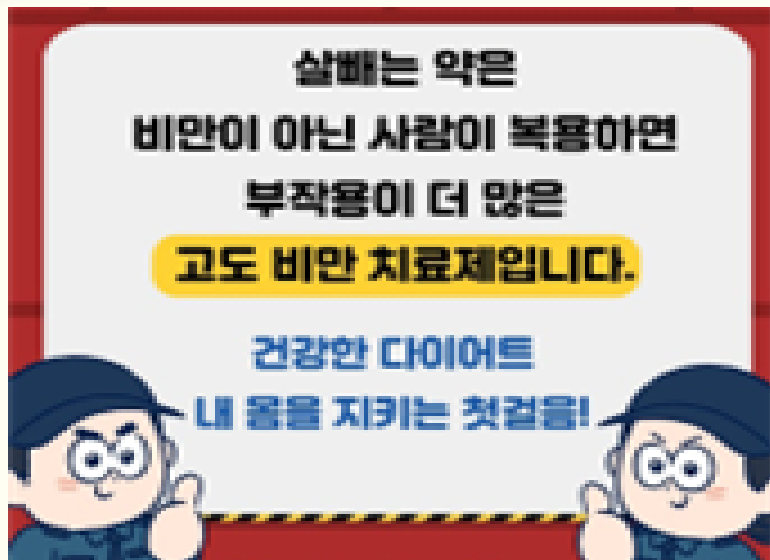
혀와 입천장도 닦아주세요.

충치 예방을 위한 올바른 칫솔질



마약류란?

일반적으로 **느낌, 생각 또는 행태에 변화**를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 **향정신성물질을** 말하며, 좁은 의미로는 **생산, 판매, 사용이 금지된 불법 약물을 지칭**하고, 법률적으로는 “마약류관리에 관한 법률”에 정의된 **마약, 향정신성 의약품 및 대마를 총칭**합니다.



❗ 실천해보아요.

건강한 여름나기, 이렇게 준비하세요

매일 기온 확인하기	시원하게 지내기	물 자주 마시기	더운 시간대에는 휴식하기
<ul style="list-style-type: none"> ● 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 샤워 자주 하기 ● 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자) ● 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기 * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취 	<ul style="list-style-type: none"> ● 가장 더운 시간대 (낮 12시-오후 5시)에는 휴식하기 * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

일본뇌염 증상

초기 ----- 급성기 ----- 회복기

고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상

언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등

의식장애, 경련, 혼수 등

대부분 무증상이거나 발열, 두통 등의 가벼운 증상 일부에서는 고열, 두통, 목 경직, 의식장애, 경련 등 증상으로 진행 가능(이중 30%는 사망에까지 이를 수 있어 주의 요함)

모기매개 감염병 예방수칙

- 01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기
- 03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기
- 04 집 주변 고여있는 물 없애기