



# 6월 보건 소식

배우고 익혀  
바른 사람으로  
자라는 행복한 학교



싱그러운 초록빛의 녹음이 짙어가는 6월입니다. 기온이 점점 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 커지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합니다.



## 6월 9일은 구강보건의 날

매년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다. 충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 하고 '구강 보건의 날'을 맞아 현재 구강과 치아 관련 질환이 없어도 6개월마다 치과를 방문하여 정기검진을 받아보기를 권합니다.



### 치약 구입 방법

'의약품'이라는 글이 있는지, 제품별 사용 목적(효능·효과), 사용법(용법·용량), 주의사항을 유심히 살피는 것이 기본입니다.

【'식약처 의약품/화장품 전자민원창구(ezdrug.mfds.go.kr) → 정보마당 → 의약품 등 정보 → 제품정보 → 제품명에서 확인】

### 충치가 잘 생기는 사람 :

'불소' 성분이 1000ppm 이상 함유된 치약 사용

### 치은염 및 치주염 예방 :

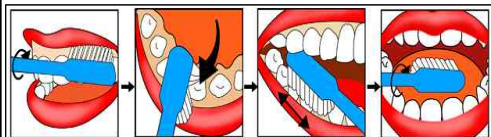
염화나트륨, 초산토코페롤, 염산피리독신, 알란토인류 등이 함유된 치약 사용.

■ **치태나 치석이 침착된 치아** : 이산화규소, 탄산칼슘, 인산수소칼슘 등을 함유한 치약이나 치석 침착을 예방할 수 있는 피로인산나트륨이 함유된 치약 사용

### 치약 사용 방법

- 칫솔모 1/2 크기, 만 6세 이하 어린이는 완두콩 크기
- 칫솔모에 스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.

### 올바른 칫솔질 방법



치아의 바깥쪽 닦기 치아의 안쪽 닦기 치아의 씹는면 닦기 혀 닦기



## 아생진드기 주의하세요!

### 진드기를 조심해야 하는 계절이 왔습니다.

작은소참진드기가 옮기는 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) → **감염률은 3월~6월이 7~12월보다 두 배 높습니다.**



- **진드기는 기온이 높아지면 흡혈성이 강해져 사람을 많이 물면서 감염병 발생 위험이 높아집니다.**
- **증상: SFTS는 치사율이 30%에 달할 정도로 위험합니다.**



■ **예방법: 긴팔 셔츠, 긴 바지 등을 입어 피부 노출을 최소화하고, 풀밭에는 절대 앉지 말아야 합니다. 산이 아니라도 집과 가까운 공원 등을 다녀온 후에도 온몸을 씻습니다.**

**반려견에 붙어올 수 있으므로 반려견을 데리고 외출을 했다면, 반려견도 씻겨야 합니다.**

### 진드기 매개 감염병은 치료약이 없는 상태입니다.



외출하고 며칠이 지난 뒤 이유를 알 수 없는 오한, 피로감이 느껴진다면 진드기에 물린지 않았는지 온몸을 확인하고 병원 진료를 받는 것이 좋습니다. **〈출처 : 헬스조선〉**



## 여름같은 날씨! 식중독주의

식품의약품안전처는 최근 낮 기온이 크게 오르는 등 예년보다 높은 기온이 지속되고 있어 식중독이 발생하지 않도록 손씻기 등 식중독 예방수칙 실천에 각별한 주의가 필요하다고 당부했습니다.

### 식중독 예방 6대 수칙



## 6월까지 패류독소 식중독을 주의하세요!



오는 6월까지 **홍합, 백합, 바지락, 가리비** 등 이마패류\*와 **멍게, 이더덕** 등 파낭류에 대한 채취와 유통 및 섭취를 주의하세요!

- 가장 주의**
  - 입술 주위가 따끔거리고 감각이 없어짐(얼굴과 목으로 전이)
  - 손끝과 발끝 따끔거림
  - 두통, 메스꺼움, 구토
- 중간 주의**
  - 따끔거림/무감각 증상이 팔과 다리로 전이
  - 현기증과 어눌한 발생
  - 가벼운 호흡곤란
- 극심한 증상**
  - 마비증상이 온몸으로 확산, 보행장애
  - 심한 호흡곤란 및 질식

우리나라에서 자주 발생하는 마비성 패류독소를 섭취하게 되면 30분 이내 입술주위가 마비되고 두통, 구토, 근육마비, 호흡곤란 등이 발생할 수 있어 의심증상이 있을 시 즉시 가까운 병원·보건소 등에서 진료를 받아야 합니다



## 응급처치-염좌(sprain)

### "삔 것"을 땀 RICE치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많다. 이에 실생활에서도 적용 가능한 응급처치 법에 대해 알아봅시다. 운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!



RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치~

<b>R : Rest 휴식</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취한다.</li> <li>· 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모한다.(목발 등 사용)</li> </ul>
<b>I : Ice 냉찜질</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킨다.</li> </ul>
<b>C : Compression 압박</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박한다.</li> <li>· 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 한다.</li> </ul>
<b>E : Elevation 상승</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 손상부위를 심장보다 높게 한다.</li> <li>· 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화시킨다.</li> </ul>



### 염좌(sprain) 예방법?

- 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지한다.
- 운동 전에 **몸풀기(스트레칭)** 통해 유연성을 기른다. (사고예방 위해 중요)
- 근력 운동을 통해 손목, 발목 등 관절의 힘을 키운다.
- 운동시 적절한 신발 착용(예: 운동화 신고 운동하기)
- 과도한 장난을 삼가해 사고를 예방한다.