



6월 보건 소식

배우고 익혀
바른 사람으로
지나가는 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 :

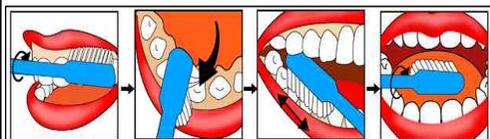
염화나트륨, 초산토코페롤, 염산피리독신, 알란토인류 등이 함유된 치약 사용.

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 문히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.

올바른 칫솔질 방법



치아의 바깥쪽 닦기 치아의 안쪽 닦기 치아의 씹는면 닦기 혀 닦기

야생진드기 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

1 손 씻기 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	2 익혀먹기 익혀 중심온도 75°C (야생야생 85°C) 1분 이상 익히기	3 끓여먹기 끓은 끓여서 마시기
4 세척·소독하기 식재료, 조리구 등은 깨끗이 세척·소독하기	5 냉용식과 조리용구 구분 냉·도마 구분 사용	6 냉장·냉동 온도 지키기 냉장·냉동 온도 5°C 이하, 냉동 온도 -18°C 이하

6월까지 패류독소 식중독을 주의하세요!



오는 6월까지 **홍합, 백합, 바지락, 가리비** 등 이머패류*와 영게, 미더덕 등 파낭류에 대한 채취와 유통 및 섭취를 주의하세요!

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

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

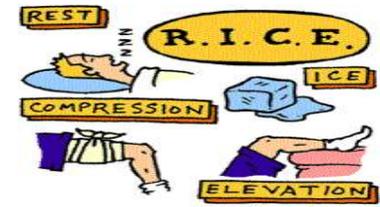
응급처치-염좌(sprain)

“삔었을 땐 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 응급처치법을 적용하세요!



RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞 글자를 딴 응급처치~

R : Rest 휴식	• 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취한다. • 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모한다.(목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	• 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킨다.
C : Compression 압박	• 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박한다. • 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 한다.
E : Elevation 상승	• 손상부위를 심장보다 높게 한다. • 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화시킨다.



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.