

6월 보건소식

푸름이 짙어지는 아름다운 6월입니다.
몸과 마음은 건강하게, 희망차고 싱그러운 꿈을 꾸며 지혜롭게 자라나기 바랍니다.
점점 더워지는 날씨에 지치기 쉬운 때입니다. 개인위생을 철저히 하고, 바른 생활습관 실천으로 6월을 건강하게 보내야겠습니다.

알레르기비염, 천식 예방관리 수칙

22.04.08

질병관리청

개정

알레르기비염 예방관리수칙



실내는 청결하게 유지!! 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크 착용!



비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인 후 회피!



금연! 간접흡연도 최대한 피하기



감기예방을 위해 손을 잘 씻기



효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

6/7

22.04.08

질병관리청

개정

천식 예방관리수칙



감기예방을 위해 손을 잘 씻기
독감 예방 접종하기!



규칙적인 운동으로 정상체중 유지!



의사의 지시에 따라 천식 치료 시행!
악화 시 대처방법 숙지하기!



효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료!

5/7

건강이야기

수두 예방

감염경로

감염된 사람의 호흡기 분비물, 피부병변과의 직접적인 접촉을 통해서 전염

증상

- 감기 비슷한 증세로 시작, 1~2일간 발열과 피로감 호소
- 붉은 자국이 생기고 가려움증 동반
- 붉은 자국이 몸통에서 사지로 번지며 이슬처럼 투명한 물집이 잡힘
- 물집들은 농포가 되었다가 말라 딱지가 지면서 회복

격리기간

모든 수포에 딱지가 생길 때까지 전염력이 있으며, 전염력이 강하므로 이 기간 동안에는 등교하지 않아야 합니다.

자녀가 수두에 걸렸거나 의심될 경우

- 의심증상이 나타나면 곧바로 의료기관에서 진료를 받습니다.
- 수두로 진단 받은 경우 '등교중지'하고 담임교사에게 알립니다. 학원, 놀이터 등 사람이 많이 모이는 장소에 가지 않습니다.
- 모든 피부병변과 상처는 깨끗이 관리하고 2차 감염이 되지 않도록 주의합니다.
- 피부 가려움은 시원한 환경을 제공하고, 미온수 목욕과 청결한 침구와 의복을 사용합니다.
- 가족들과 수건이나 위생용품을 따로 사용합니다.
- 완치 후 등교 시 의사소견서(진료확인서)를 학교에 제출하면 출석으로 인정됩니다.

6월 9일은 '구강보건의 날'



폭염대비 건강수칙

어린 시절 시작된 구강건강 관리가 성인기까지 지속되어야 평생 건강한 치아를 유지할 수 있습니다.

내 치아 상태가 어떤지 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 위해 이를 잘 닦아야합니다.

올바른 칫솔질

식후 3분 이내, 잠자기 전에 3분 동안 회전법으로 이 닦기

정기적인 치과검사

치아에 좋은 음식 먹기

우유, 멸치, 채소 등 치아에 좋은 음식 골고루 먹기

나쁜 습관 버리기

손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등 하지 않기

'칫솔 가득 치약' 구강건강에 안 좋아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에 문제를 일으킬 수 있어요. 적당량의 치약을 사용하고 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.

피부를 건강하게 가꾸어요!

어린이 피부는 어른과 어떻게 다를까요?

윤기가 나고 피부가 깨끗해요.

피부가 얇고 연약해요.

움직임이 많아서 땀이 많이 나요.



청소년 화장이 위험한 이유

2차 성장과 함께 호르몬 분비가 증가하면 피지선이 발달하고 피지 분비량이 많아지는데 화장을 하게 되면 피지 배출에 방해가 되어 모공이 넓어지고 여드름이 악화됩니다.

똑똑하게 화장품 사용하기

1. 로션, 크림을 사용할 때는 손을 깨끗이 해요.
2. 화장품은 장난감이 아니에요. 어른용 화장품은 어린이 피부에 맞지 않아요. 또, 장난감 화장품을 얼굴이나 손톱에 바르면 안돼요.
3. 화장품을 친구들과 함께 사용하는 것은 세균이 옮겨갈 수 있어 위험해요.
4. 피부를 깨끗이 씻어요.
5. 화장품의 사용기한을 지켜요.

<출처: 식품의약품안전처>

온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.



어린이, 학생도 주의 필요!

폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.



폭염대비 건강수칙 3가지



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 활명하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



<출처: 질병관리청>