



6월10일(화) : 2,3 학년 학생 결핵검진 실시

6월 9일, 구강 보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 「구」자를 숫자와 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

(자료출처: 한국건강증진개발원)

연령별 치아 관리법

청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 메우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



여름철 수인성/식품매개 감염병

수인성 감염병이란? 병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사나 구토, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병이다. 기온이 높아지는 6월부터는 병원성 미생물의 증식이 활발해지고, 야외활동이 증가하면서 물이나 음식으로 감염되는 수인성 감염병이 집중적으로 발생하게 되며, 대부분 경증이지만 일부의 경우 사망에 이르기기도 한다.

1

물이나 음식으로 감염되는 병



콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증 등 제2급감염병
살모넬라감염증, 장염비브리오균감염증, 캄필로박터균감염증, 노로 바이러스감염증 등 제4급감염병 장관감염증

2

이런 증상이 생길 수 있어요

설사, 구토, 복통, 오심 등 장관감염 증상



수인성·식품매개 감염병 예방수칙

01. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



02. 음식은 충분히 익혀 먹기



03. 물은 끓여 마시기



04. 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기



05. 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기



06. 위생적으로 조리하기



07. 생선·고기·채소 도마 분리 사용



(자료출처: 질병관리청)

모기 매개 감염병

주요 모기매개 감염병 발생 건수

구분	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년	2023년
일본뇌염	17	34	7	23	11	16
말라리아	576	559	385	294	420	747
Dengue열	159	273	43	3	103	205
지카 바이러스	3	3	1	0	3	2
총합(건)	755	869	436	320	537	970

모기매개 감염병 증상 및 특징

모기매개 감염병	증상 및 특징
일본뇌염	<ul style="list-style-type: none"> • 감염자의 250명 중 1명에서 증상이 나타나며, 급성뇌염, 무균성 수막염, 비특이적 열성 질환 등이 발현 • 급성으로 진행될 경우, 고열(39℃~40℃), 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각 이상등을 보이며, 의식장애, 경련, 혼수 등에 이르게 되면 회복되어도 1/3은 신경계 합병증이 남을 수 있음
말라리아	<ul style="list-style-type: none"> • 발병 후 감염의 전형적인 증상이 순차적으로 나타남. 한두 시간 동안 오한, 두통, 구역 등의 증세가 나타나는 오한기가 먼저 나타나고, 피부가 따뜻하고 건조해지고 빈맥, 빈호흡 등을 보이는 발열기가 3~6시간 이상 지속된 후 땀을 흘리는 발한기로 이어짐

덴기열	<ul style="list-style-type: none"> 감염시, 붉은 반점과 함께 갑작스런 고열과 관절통, 안와통 등 심한 통증 동반 중증으로 발전시 혈장 유출이나 쇼크, 출혈성 징후 발생 유행국 범위가 넓은 모기매개 감염병
지카 바이러스 감염증	<ul style="list-style-type: none"> 80%는 무증상이나, 일부 반점 형성과 발진을 동반하여 발열, 관절통, 결막염, 두통, 근육통 등 경미한 증상 발현 임산부 감염 시에는 소두증과 심각한 태아의 뇌 결함을 유발할 수 있음



카페인은 에너지가 아닙니다!

✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)



✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

✓ 청소년의 고카페인 음료 섭취. 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일 섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

무더운 여름철 온열질환 주의!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

*온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

✧ 온열질환 응급처치

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

✧ 폭염 대비 건강수칙 3가지

1. 시원하게 지내기

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

2. 물 자주 마시기

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

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

2025. 6. 1.

군 산 고 등 학 교 장 (직인생략)