



6월 보건소식

교무실 535-2983
행정실 535-2973
<http://kyoam.es.kr>

알림글

- ▶ 방역당국에서는 일상회복을 위해 6.1.(목)부터 코로나19 위기단계를 하향 조정(심각→경계)하고 확진자 격리기준을 변경(7일 격리 의무→ 5일 격리 권고)하였습니다.
- ▶ 독감, 코로나19 등 감염병 예방 및 확산 방지를 위하여 개인방역수칙을 철저히 지키고, 증상이 있는 경우에는 병원을 방문하여 진료·검사를 받으시기 바랍니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 휴식, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



코로나19 위기단계 하향 조정

- ◆ 6.1.(목)부터 코로나19 위기단계를 하향 조정(심각→경계)하고 확진자 격리기준을 변경(7일 격리 의무→5일 격리 권고)하였습니다.

| 주요내용 | |
|----------|---------------------------|
| 확진자 발생 시 | 격리 권고 기간(5일)동안 등교 중지 권고 |
| 자가진단 앱 | 사용 폐지 |
| 소독·환기 | 확진자 급증 등 감염 상황 감안하여 소독·환기 |

- 격리 권고 기간(5일)의 결석은 출석인정(방역당국 확진자 통보 문자, 의료기관 검사 결과 증빙자료 제출)
- ◆ 확진자는 격리 권고 기간동안 개인방역수칙 준수 권고
 - 격리 권고 기간동안 자택에 머무르며 가급적 외출 자제
 - 다른 사람과 접촉 최소화
 - 마스크 상시 착용
 - 비말 생성이 많은 행동(운동, 노래, 함성 등) 자제
 - 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침예절 지키기
 - 집에서는 다른 가족을 위해 가급적 필수공간(화장실, 독방 등) 분리 사용 및 혼자 식사하기
 - 다빈도 접촉부위(문고리, 전등 스위치 등)는 주기적으로 소독
- ◆ 학교에서 유증상 발생 시
 - 학부모에게 연락, 귀가하여 진료·검사받도록 안내



6월 9일은 구강보건의 날

- ◆ 만 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 6월 9일을 치아의 날로 정하였다고 합니다.

초등학교 시기의 구강관리는 평생의 치아건강을 결정하므로 평소 건강한 생활습관으로 꾸준히 관리해야 합니다.

- ◆ 건강한 치아를 갖기 위하여

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 식사 후 칫솔질하기 칫솔이 치아와 직각을 이룬 상태에서 이를 닦습니다. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 6개월마다 치과를 방문하여 구강검진을 합니다. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 치아에 좋은 음식 먹기 채소와 생선 등의 음식을 자주 먹습니다. • 치아에 나쁜 음식 적게 먹기 초콜릿, 탄산음료 등 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 건강한 생활습관 실천하기 영양을 골고루 섭취하고 충분한 휴식 취하기 |

간접흡연

- ◆ 담배의 3대 유해성분
 - 니코틴: 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질로 혈관을 수축, 혈액순환장애로 심장질환 고혈압, 버거씨병 등을 일으킴.
 - 타르: 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 물질로 대표적인 발암물질
 - 일산화탄소: 담배가 불완전 연소하면서 나오는 기체, 만성적 산소결핍으로 세포와 노화를 촉진시킴.
- ◆ 간접흡연이란 담배를 피우지 않는 사람이 담배를 피우는 사람 옆에서 담배 연기를 들이마시는 것으로 담배를 직접 피우는 사람보다 더 큰 피해를 입음.
- ◆ 어린이들의 간접흡연의 피해
 - 성장에 영향을 미쳐 키가 잘 자라지 않음
 - 뇌세포 파괴로 기억력, 학습능력이 떨어짐
 - 급성 호흡기질환 감염률이 높음.
 - 폐암에 걸릴 가능성이 높아짐.
- ◆ 3차 흡연: 담배를 피울 때 나오는 나쁜 물질이 담배를 피우는 사람의 머리카락, 옷, 벽, 집 안의 물건 등에 묻어 있다가 다시 공기중으로 배출 이 과정에서 담배의 나쁜 물질을 들이마시는 것



온열질환 발생 주의

- ◆ 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에 생명이 위태로울 수 있는 질병입니다. 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.
- ◆ 폭염대비 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(약 12시-오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



의약품 복용법

- ◆ 약(의약품)이란?
 - 질병을 치료하기 위해서 사용되는 특정한 물질
- ◆ 의약품 복용법
 - 의약품은 반드시 의사, 약사 등 전문가의 판단에 따라 필요한 경우에만 사용하기
 - 의약품을 사용하기 전 의약품 이름, 모양, 사용기한 확인하기
 - 알약: 미개봉 시 사용기한까지
 - 시럽: 개봉 후 약 1개월
 - 연고: 개봉 후 약 6개월
 - 안약: 개봉 후 약 1개월
 - 처방약: 처방일수까지
 - 의약품의 정해진 용량 및 용법을 지켜 물과 함께 복용하기
 - 의약품 보관 방법 지키기
 - 의약품은 약국에서 약사에게만 구입하기
 - 자신에게 처방된 약만 먹기
 - 부작용이 나타나면 복용을 멈추고 병원 가기

응급처치... 온열질환 발생 시

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- ↓
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- ↓
- 수분 섭취
- ↓
- 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- ↓
- 시원한 장소로 이동
- ↓
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- ↓
- 병원으로 후송