



# 6월 보건소식

[교무실]063-841-3825

담당자: 보건교사 이영례

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)

기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식을 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기 등을 잘 실천해야 합니다.**

## 구강보건의 날 (6/9)

### 충치는 어떻게 생기는것일까?



### 충치진행 4단계

#### > 1단계 : 초기단계

범랑질이 썩는 단계로 아픔은 없으나 치료를 해야하는 시기로 자세히 관찰하면 어금니의 씹는 면이나 안쪽 면에 까만점이나 선이 보인다. 찬물이나 뜨거운 음식에도 전혀 통증이 일어나지 않기 때문에 치과검진을 통해야만 발견될 수 있다.



#### > 2단계 : 상아질이 썩는 단계

차고 뜨거운 것에 자극이 느껴진다. 치료에 아직은 늦지 않은 시기이며 치아에 구멍이 나 있고 차고 뜨거운 음식에 자극을 느낀다. 그러나, 음식을 먹지 않을 때는 아프지 않다.



#### > 3단계 : 신경조직이 손상된 단계

위의 2단계를 끈질기게 참고 견딘 단계 특히 뜨거운 것에 심한 통증을 느낀다. 신경치료를 거쳐 치아를 살릴 수 있다



#### > 4단계 : 신경이 썩고 고름이 생겨 염증이 뼈 속으로 진행된 단계

뜨거운 것, 찬 것은 물론이고 가만히 있어도 통증이 심하다. 안타깝지만 치료시기를 놓쳐 치아를 뽑아야 하는 경우이다.



## 수인성 감염병

구분	증상	예방
비브리오패혈증	갑작스런 오한, 발열, 근육통, 구토, 설사, 발병 후 36시간 내 피부병변	<ul style="list-style-type: none"> <li>★56℃이상 열을 가하면 균이 파괴되므로 어패류는 충분히 가열 후 섭취하기.</li> <li>★위험계층들은 6월부터 어패류 생식을 금하고, 피부상처를 통해 감염되지 않도록 낙시 등을 금합니다.(간 질환자, 만성질환자, 위절제술, 위장관질환자, 면역억제치료중인환자 등)</li> </ul>
장출혈성대장균	오염된 식품을 섭취한 후 미열, 복통, 구토, 출혈을 동반한 물 같은 설사	<ul style="list-style-type: none"> <li>★소고기 조리 시 70도 이상, 2분 이상 가열하여 균을 사멸시키기.</li> <li>★도마, 조리기구 등의 청결사용 및 소독을 철저히 합니다.</li> <li>★개인위생 철저히 2차 감염 방지 : 철저한 손 씻기</li> <li>(장출혈성대장균은 오염된 식품 이외에 동물 또는 감염된 사람과의 접촉 등을 통하여 전파될 수 있음.)</li> </ul>
식중독 노로바이러스	산통성복통과 물과 같은 설사, 구역, 구토, 두통 및 발열	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 신선채소류 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶신선채소는 세척·소독 및 데치기</li> <li>①세척방법(먹는물에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 세척) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪싱크대는 채소류, 어패류, 육류를 구분하여 작업</li> <li>▪한개의 싱크대를 사용하는 경우 신선채소를 가장 먼저 세척</li> </ul> </li> <li>②데치기방법(무침용 채소, 74℃에서 1분 이상)</li> </ul> </li> <li>2. 육류 및 가공품 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶육류는 교차오염 방지 및 가열·조리(74℃에서 1분 이상) 철저히</li> <li>① 교차오염 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪칼·도마는 용도별로 구분사용</li> <li>▪한 개의 도마로 사용할 경우 「채소류→세척→육류→세척→어류→세척→가금류」 순으로 사용</li> </ul> </li> <li>② 가열·조리 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪육류의 중심부 온도가 74℃에서 1분 이상 되도록 충분히 가열·조리</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. 음식물 보관 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪날고기나 조리하지 않은 생선은 다른 식재료와 닿지 않도록 할 것</li> <li>▪남은 음식은 바로 냉장보관 하고 2시간 이상 상온에 두지 말 것</li> <li>▪반찬을 덜어 먹다가 다시 넣을 경우 구분을 지어 다음 번에 먼저 먹도록 할 것.</li> <li>▪냉장실의 온도는 4.4℃ 이하, 냉동실의 온도는 -17.8℃ 이하가 되도록 유지할 것</li> <li>▪식품을 실온에서 최대 4시간 이내로 보관.</li> </ul> </li> <li>4. 위생관리 강화 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪흐르는 물에 비누를 이용하여 30초간 손 씻기.</li> <li>▪손에 피부화농성 질환이 있는 사람은 완치 될 때까지 조리 금지.</li> <li>▪환자의 배설물, 배설물이 묻은 옷 등은 철저히소독.</li> <li>▪모든 우유나 식료품은 살균이 된 것 먹기.</li> <li>▪유행지역에서는 꼭 물을 끓여 먹기.</li> <li>▪쓰레기통은 뚜껑을 덮고 파리나 해충이 생기지 않게 주위를 청결유지.</li> <li>▪행주, 도마, 칼 등은 햇볕에 말리거나 삶기.</li> </ul> </li> </ol>
세균성 이질	고열, 구역, 구토, 경련성복통, 대변에 혈액이나 고름이 섞여 나온다	
장티푸스	지속적 고열, 두통, 오한, 발열, 설사, 가슴과 배에 장미같은 발진	
콜레라	쌀뜨물 같은 설사, 구토, 전신근육통 발열 및 복통은 거의 없음	

<출처:참보건연구회>



## 스마트폰 증후군

### 1. 안구건조증

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다. 스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있습니다.

### 2. 거북목 증후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다. 이러한 자세가 지속되면 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있습니다.



정상



거북목



### 3. 손목터널 증후군



<그림 출처 : 참보건연구회>



## 청소년기 화장 부작용

### 1. 청소년기 피부의 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

### 2. 청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.

### 3. 화장품 부작용



<사진 출처 : 참보건연구회>



## 사이버 성폭력의 유형

언어 성폭력	<p>■ 사이버공간에서 상대방에게 성적 인 욕설을 하거나 성적 행위를 묘사하는 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 어떤 사람에 대한 구체적인 신상정보를 인터넷에 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 사이버성폭력에서 가장 큰 비중을 차지하고 있음.</p>
이미지 성폭력	<p>■ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 통해 이루어짐.</p> <p>■ 최근에는 휴대전화를 이용하여 몰래 찍은 선정적인 사진을 게시판에 올리거나, 동영상을 유포시켜 그 사람의 명예까지 침해하는 사례가 점점 증가하고 있음.</p>
성적 사이버 스토킹	<p>■ 인터넷상에서 어떤 사람을 대상으로 계속 돌아다니며 집요하게 성적인 만남을 시도하는 행위로서 이는 상대방에게 성적 수치심이나 공포심, 두려움 등을 유발함</p>
사이버 성희롱	<p>■ 사이버 상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적수치심을 주는 대화로 상대방에게 정신적 피해를 주는 행위, 이메일로 특정한 또는 불특정 다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위</p>
사이버 청소년 성매매	<p>■ 인터넷 게시판이나 채팅, 휴대전화 문자 서비스를 통해 청소년들을 유혹하여 성매매를 알선, 중재하며 현실에서 성적인 만남을 유도하는 것을 말함</p>

★ 장난이라고 생각하고 SNS 등 인터넷에서 사진이나 영상물을 불법적으로 다운받아 친구들과 공유하거나 무단으로 유포 할 경우 청소년이라 할지라도 법적으로 처벌될 수 있음을 기억합시다.

2018. 6. 1.

이리남성여자중학교장