



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교 보건 소식

제 2023- 31호
발행인 : 호남제일고등학교장
편집인 : 보건교사
발행일 : 2023년 6월 여름호

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 실천할 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.

6월 9일은 구강보건의 날

한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활수칙

올바른 칫솔질

플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계 부위를 잘 딱고 회전법을 쓴다.



칫솔 선택

칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체한다.

치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기

식품 선택

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등)

BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)

거울 보기 구강건강 자가 점검을 수시로

정기 검진 6개월 간격으로 검진, 스케일링, 불소도포

나쁜 습관 버리기

손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등

칫솔 선택법

- 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

Tip> 잇몸질환 자가 테스트

1. 찬물을 마시면 이가 시리다.
2. 양치질을 할 때 피가 난다.
3. 자고 일어나면 치아가 들뜨고 구강에서 불쾌한 냄새가 난다.
4. 충치는 없는데 한쪽 이가 불편해 다른 쪽으로 음식물을 씹는다.
5. 혀에 백태가 심하게 낀다.
6. 이따금 잇몸이 간질한 느낌이 올 때가 있다.

✓ 이중 하나라도 해당되면 치과방문 요함

마약 및 약물 오남용 예방

최근 10대를 대상으로 한 마약 범위가 기승을 부리고 있습니다. 일부 연예인이나 유명인에게 국한되었던 마약이 점차 일반인들에게까지 퍼지고 심지어 10대, 20대로 확산되고 있습니다.

2022년 단속된 10대 마약류 사범

(단위: 명)



주요 약물 구입 경로

- ① 구글에서 마약을 판매한다는 수십 개의 글 검색
- ② 트위터/텔레그램에서 판매자 아이디 검색 후 마약 공급책이 운영하는 채널로 입장
- ③ 마약 금액을 가상화폐 등으로 결제
- ④ 판매책이 지하철 물품 보관함 등 마약을 전달할 수 있는 좌표 안내

마약 중독 진행 단계

1단계	실험적 사용단계	호기심	으로 약물을 사용하는 단계
2단계	습관적 사용단계	기본 전환용	으로 가끔 사용하는 단계
3단계	심화적 사용단계	약물을 남용	하는 단계로
4단계	강박적 사용단계	약물을 주기적	으로 사용하는 단계 신체적, 심리적으로 약에 의존하여 약물을 끊기 어려운 단계

□마약류 및 약물남용 예방상담: 한국마약퇴치운동본부

Never! Ever! Drug!

□ 마약류 및 약물남용 예방상담소의 전국 상담 대표전화 : **1899-0893**

□ 한국마약퇴치운동본부는 마약류 및 약물남용에 대한 고민이 있으시거나 상담을 원하는 경우 전화/면접상담, 편지/PC상담 등이 가능하며 필요에 따라 심리검사를 실시하고 있습니다.

무더운 여름철 온열질환 주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 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! 최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실 감시체계 운영 결과에 의하면, 온열질환자의 45.8%는 실외 작업장과 논밭에서 발생하였고, 53.1%는 낮시간에 증상이 발생하였습니다.



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

어린이, 학생도 주의 필요!

폭염 시 어린이와 학생 또한 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

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

출처: 질병관리청 홈페이지([자세히보기](#))

여름철 감염병

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	<ul style="list-style-type: none"> 여름, 가을철에 영유아에게 유행 호흡기분비물을 통해 전파 	<ul style="list-style-type: none"> 구강, 손, 발에 빨갛게 수포성 발진 	<ul style="list-style-type: none"> 등교중지, 격리치료 손씻기 생활화
A형 간염	<ul style="list-style-type: none"> 바이러스에 오염된 음식을 통해 전파 	<ul style="list-style-type: none"> 15~50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통 	<ul style="list-style-type: none"> 개인위생 철저 음식과 물끓여 먹기
세균성 이질	<ul style="list-style-type: none"> 감염력이 강하며 주로 여름철 발생 지하수나 음식을 통해 전파 	<ul style="list-style-type: none"> 심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사 	<ul style="list-style-type: none"> 깨끗이 손씻기
일본 뇌염	<ul style="list-style-type: none"> 일본뇌염, 모기에 물린 경우 	<ul style="list-style-type: none"> 고열, 의식장애, 혼수상태 	<ul style="list-style-type: none"> 해질 무렵 활동 자제 추가 예방접종받기
유행성 눈병	<ul style="list-style-type: none"> 눈병 환자와 접촉 분비물로 오염된 물건 접촉 	<ul style="list-style-type: none"> 눈이 붓고, 눈곱, 충혈, 이물감 	<ul style="list-style-type: none"> 손 씻기 눈 만지지 않기 환자와 직접 접촉하지 않기