



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

## 학교보건소식

제 2021- 25호

발행인 : 호남제일고등학교장

편집인 : 보건교사

발행일 : 2021년도 여름호



여름이 시작되는 시기입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천해야 합니다. 모두 잘 지켜서 건강한 6월이 되기를 바랍니다.

### 6월 9일은 구강보건의 날

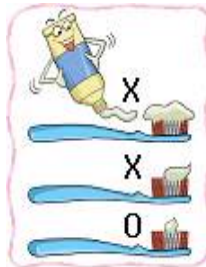
구강 보건의 날은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 6월 9일로 정하였습니다.

#### 구강건강관리지수(QQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적이며, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.
- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체한다.
- **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**
- **식품 선택** -  
;GOOD! - 우유: 칼슘, 치즈:칼슘+인, 멸치:칼슘+불소, 야채&과일  
;BAD! - 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료
- **거울 보기** - 구강건강 자가 점검을 수시로
- **정기 검진** - 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포,
- **바쁜 습관 버리기** - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등

#### 올바른 칫솔을 선택하고 보관하세요.

- 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력있는 칫솔 선택
- 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기
- 교환 시기: 2-3개월
- 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 주세요.



### 사랑니, 어떡하죠??

고등학생이 되면, 내 일은 아니더라도 주변에서 '사랑니'가 화제에 오르는 것을 듣게 됩니다. 사랑니'는 첫사랑의 아픔을 느낄 때쯤 나온다고 해서 붙여진 이름이며 상하좌우에 각 한 개씩 총 4개가 입 가장 뒤쪽에 영구치 중 가장 늦게 나오는 어금니입니다. 치아 중에서 사랑니처럼 소문이 많은 치아도 없을 것입니다. "사랑니를 발치하면 턱 모양이 변한다.", "안 아프면 뽑지 않아도 된다." 등등 다양한 스캔들 원조 치아가 바로 사랑니입니다. 보건실에 사랑니에 관한 고민으로 상담하러 오는 학생이 종종 있습니다. 관련된 내용을 정리해보았습니다.

#### ◆ 사랑니가 일으킬 수 있는 구강 문제점은?

사랑니가 똑바로 나 있다고 해도 잇몸으로 덮여있는 경우가 대부분이기 때문에 칫솔질을 하기가 어렵습니다. 잇몸 아래 음식물이 끼면 잇몸에 염증이 생겨 자주 붓게 됩니다. 사랑니가 옆으로 비스듬히 누워있는 경우엔 사랑니와 어금니 사이에 음식물이 끼면서 어금니까지 충치가 생기기 쉽습니다. 따라서 주변 치아 건강 및 예방 차원에서 사랑니를 발치해주는 것이 좋습니다.



#### ◆ 사랑니를 꼭 발치 해야 하나?

사랑니 때문에 주변 치아에 충치가 생긴 경우엔 주변 치아를 제대로 치료하기 위해서 사랑니를 빼고 충치 치료를 해야 합니다. 사랑니 때문에 잇몸이 반복적으로 붓는 경우에도 사랑니를 꼭 빼는 것이 좋습니다. 고등학생 시기는 신체발육이 어느 정도 끝나 사랑니가 대부분 자라 있고, 발치 후에 치유도 빠르기 때문입니다. 하지만 무조건 발치 해야 하는 것은 아닙니다. 위 아래 사랑니가 올곧게 나서 음식물을 씹는 저작 기능을 제대로 할 수 있다면 꼭 발치하지 않고 칫솔질 등을 통해 잘 관리해주면 됩니다. 꼭 사랑니 때문이 아니라도, 일년에 한 번 정도는 구강검진을 통해서 치아와 구강건강을 점검하는 것이 좋습니다.

< 참고: 건강 다이제스트

<http://www.ikunkang.com/news/articleView.html?idxno=30131> >

## 식중독 알고 예방하세요.

무더운 여름이면 차거나, 오염된 음식으로 소화기 건강에 이상이 걸리기 쉽다. 그 중 식중독은 대부분 원인에 대한 검사나 치료를 하지 않고도 증상을 완화하는 방법만으로 수일 내로 회복된다. 따라서 식중독에 관한 다양한 대처법을 언론을 통해 접하게 되는데, 올바른 것이지 확인해 볼 필요가 있습니다.

**증상** : 오심, 구토, 묽은 설사, 복통, 근육통, 두통권태감, 미열 등

**예방법으로는....**

- 유통기한이 지나지 않은 신선한 식품을 드세요.
- 음식은 충분히 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여먹기
- 음식물은 실온에 오래 두지 말고, 맛이 조금이라도 상하면 아까워하지 말고 버리세요.
- 식품은 모두 제조일자를 확인 후 드세요.
- 쓰레기통은 뚜껑을 덮고 집 주위를 항상 깨끗이.
- 손발을 자주 씻고, 특히, 손톱을 깨끗이 관리하세요.

**식중독에 대한 오해**

- ☞ 설사 증상에는 지사제를 복용해야 한다?
- ☞ 설사 증상에는 음식을 먹지 않는 것이 좋다?

❶ 설사 증상에는 지사제를 복용해야 한다?

지사제는 설사를 멎게하는 약이 아니라, 장운동을 멈추게 하는 약이기 때문에 지사제로 인해 장운동이 이루어지지 않으면 독성이 강한 균들이 장 내에 머물면서 증식하게 되고, 심한 경우 발열, 혈변 등의 합병증을 일으켜 오히려 증상이 악화시킬 수 있다.

❷ 설사 증상에는 음식을 먹지 않는 것이 좋다?

금식이 장 상피세포의 재생을 느리게 하고 궁극적으로 설사의 기간을 늘리는 것으로 알려진 이후로 설사 중에도 적절한 영양 공급은 권장된다.

식중독에 걸렸을 때에는 생과일 등 장을 자극할 수 있는 음식과 위 벽을 자극할 수 있는 커피 · 콜라 · 주스 등을 피하고, 설사로 인해 체내의 전해질과 수분이 부족해질 수 있기 때문에 수분을 충분히 섭취해야 하며, 기름기가 많은 음식은 피하는 것이 좋다.

## 학교 내 수인성 감염병 예방을 위하여

**깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)**

- **개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용!!!**
- 컵을 함께 사용하면 전염병이 감염될 수 있어요.
- **친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.
- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.

## 야생 진드기 예방수칙

▶ 야생 진드기란 ?

진짜 이름은 작은소창진드기입니다. SFTS. 즉, 중증 열성 혈소판 감소증 바이러스를 가진 진드기로 물리게 되면 해당 바이러스에 감염이 될 수 있습니다.

▶ 증상은 ?

고열, 구토, 설사, 혈소판 감소, 증상이 심해질 경우 근육통, 의식장애, 경련, 혼수상태 등의 증상을 일으킵니다.

▶ 예방수칙은 ?

**진드기에 물리지 않는 것이 중요!**

- 야외활동을 할 땐 긴팔과 긴바지를 착용
- 진드기가 많이 활동하는 풀밭에 앉지 않기
- 야외활동 후 옷을 털고, 바로 세탁
- 야외활동 후 즉시 샤워나 목욕으로 개인위생 철저

## 유행성 결막염 예방하기

◆ 유행성각결막염

- 아데노바이러스에 의해 발생
- 감염된 사람과의 접촉이나 수건, 수영장 등의 공공장소를 통해 전염
- 증상: 눈의 충혈, 통증, 눈물, 눈곱, 이물감, 눈부심 등

◆ 급성출혈성결막염

- 일명 '아폴로눈병' 불리는 질환
- 증상 : 이물감과 통증, 눈이 붓고, 눈곱 때문에 눈 뜨기 힘들

◆ 유행성 눈병 감염예방 수칙

- 비누를 사용하여 흐르는 수도물에 손을 자주 씻고, 수건이나 개인 소지품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의  
→ 만졌을 때는 바로 씻는다.
- 사람이 많은 곳은 가지 않는다.  
(학원이나 pc방, 수영장 등 절대 출입 금지)
- 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 착용하지 않는다.

## 코로나19 예방 기본생활수칙

● 학생, 교직원 5대 예방수칙

- 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손 씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
- 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

● 가정 내 예방수칙

- 다중이용시설 이용 자제
- 사모임 및 파티 자제
- 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
- 외출 시 마스크 착용 및 개인 거리 유지
- 귀가 즉시 손 씻기
- 유증상 시 진료 및 검사하기