

## 6월 9일은 구강보건의 날



### ◆ '구강보건의 날'이란?

1946년 조선치과의사회가 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 그 유래가 시작됩니다.

6월 9일의 '6'은 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기이고, 어금니(구치臼齒)의 '구'자를 숫자 '9'로 표현해 조합시켰습니다. '6세 전후에 나오는 구치를 보호하자'는 의미라고 볼 수 있습니다. 어렸을 때부터 시작하는 구강 관리가 그만큼 중요하다는 의미겠죠?

### ◆ 올바른 칫솔법



그림 출처: 키즈 현대 <https://kidshyundai.tistory.com/>

## 건강한 여름나기, 이렇게 준비하세요~

### 매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

### 시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### 물 자주 마시기



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

### 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- \* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

## 여름철 감염병 주의

병명	임상 증상	전파 차단을 위한 등교중지 기간	예방은 이렇게!
수족구병	발열, 구강, 손, 발에 쌀알 크기의 수포성 발진 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때까지	- 등교중지, 격리 치료 - 손씻기 생활화
A형 간염	피로감, 발열, 오한, 복부 불쾌감, 오심, 구토	황달 증상 이후 7일간 (증상 없으면 입원일로부터 7일간)	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	심한복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	항생제 치료 종료 48시간 후부터 24시간 간격으로 2회 대변검사 음성일 때까지	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본뇌염	고열, 두통, 현기증, 구토, 복통, 의식장애, 혼수상태	사람간 전파 없음, 등교중지 안함	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가 예방접종 받기
유행성각결막염	충혈, 안통, 부종, 눈곱, 많은 눈물, 눈부심, 이물감	발병 후 14일까지	- 격리 없이 개인위생수칙 철저히 지킬 것 권장 - 꼼꼼하게 손씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기

## 나는 가치 있는 사람

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다.

그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요?

자신을 사랑하는 사람들은 친구들과도 잘 지내며 어떤 어려움이 와도 자신감을 가지고 최선을 다하여 극복해 나가는 힘을 가진답니다. 바로 **자아 존중감**이라고 합니다.

여러분! 오늘부터 매일 자신에게 “나는 가치 있는 사람이다.”라고 말해주세요.



### 자존심

남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

### 자존감

자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

### ◇자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기