

7월 보건소식지

수족구 예방

이미지: flaticon.com.

수족구병이란?

코사키 바이러스가 일으키는
바이러스성 질환으로, 입과 손, 발에
수포성 발진 증상이 발생합니다.

주로 4세 이하 소아에게 발병하기 쉬우며,
전염성이 강하고 초기 증상이 심해
각별한 주의가 필요합니다.

감염경로 및 예방법

감염경로

- 감염자의 호흡기 분비물 (침, 가래, 콧물 등)
- 감염자의 대변
- 물집의 진물

예방법

- 올바른 손씻기를 생활화
- 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결 유지
- 수족구병이 의심될 경우 바로 병원 진료

초기 증상

발진과 수포

- 혀, 볼안쪽, 구강점막, 인두, 구개, 입천장, 잇몸, 입술
- 손등
- 발등

전신증상

- 발열, 무력감, 식욕감소

위장증상

- 설사, 구토

* 입 안쪽의 수포로 음식을 먹는 것이 어려울 수 있으므로,
아이가 음식 섭취, 물 마시기를 힘들어 한다면 수족구병을 의심해 보세요.

자녀와 함께하는 마약예방교육 자료

최근 10대 청소년이 마약류를 투약하거나 직접 유통에 가담하는 사례가 증가하고 있습니다. 이에 우리의 소중한 아이들을 마약류의 위험에서 지켜내기 위하여 예방교육 및 사법당국의 관리가 강화되고 있습니다.

가정에서도 적극 협조하여 주시기를 요청드리며, 학부모님들의 이해를 돕기 위하여 법무부에서 개발한 교육자료를 안내하여 드립니다. 교육자료는 교육부 '학생건강정보센터(<https://schoolhealth.kr>)'의 자료실에 탑재되어 있어 누구나 내려받아 사용할 수 있습니다.

유형	제목
동영상	위험한 선택, 마약떡볶이
	마약중독, 아름다운 기억은 없습니다
쇼츠	마약, 당신의 인생을 무너뜨릴 수 있습니다
영상	마약, 시작은 쉽지만 중단하기는 어렵습니다
	마약중독, 그 끝은 추락입니다



온열질환 예방

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

[폭염대비 건강수칙]

폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 **어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자 주의 필요

1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈령하고 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

[온열질환 응급처치]

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

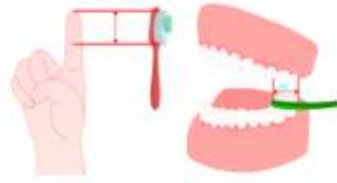
- 119 구급대 요청
- ↓
- 시원한 장소로 이동
- ↓
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- ↓
- 병원으로 후송

출처: 질병관리청(2023.5.8.)



건강한 치아 관리법

[나에게 맞는 칫솔 선택하기!]



내게 맞는 칫솔 크기는 나의 검지 한마디나 어금니 2~3개 정도의 크기가 적당해요.

[습기에 약한 칫솔 보관하기!]

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요. 칫솔질이 끝나면 치약이나 음식물 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어 주세요.



깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.

욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어뜨려 주세요. 칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔끼리도 거리두기를 해줘요.

[치약은 왜 써야 할까요?]

치약을 칫솔모 길이의 1/2~1/3정도 양의 짜서 사용해요

치약은 이를 튼튼하게 하고, 입안을 깨끗하게 해서 충치를 예방할 수 있게 해줘요

치약은 물을 묻히지 않고 바로 칫솔하고, 입안을 충분히 헹궈내요

2023.6.30.

전 주 오 송 초 등 학 교 장