

6월 보건소식

보건실 알림

학부모님, 안녕하십니까?

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다.

기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기입니다.

손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등 실천으로 건강한 6월 되시기 바랍니다.

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

칫솔 선택법

- ◇ 손과 입에 편한 것을 선택하되 입 속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있는 것
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닦거나 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.

바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



6월 빈발 감염병 - 수족구병

병원체 콕사키 A바이러스 또는 엔테로바이러스

임상증상

발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작

발열 1~2일 후 수포성 구진이 손, 발, 입 안에 나타남 구내병변은 볼의 점막, 잇몸, 혀에 나타남



감염기간

발병 ~ 피부 병변(수포)에 가피가 형성될 때까지

전파경로

직접접촉-주로 침, 타액, 체액 또는 배설물 (비말감염도 가능함)

치료법

특별한 치료 없고, 증상 조절 치료 및 휴식
열 조절, 구강 청결 유지/ 조금씩 자주 음식 섭취

예방법

별도의 예방 백신 없음

◇ 침, 체액, 배설물의 접촉에 의한 감염을 피하기 위해 올바른 손 씻기 생활화 및 장난감, 놀이기구 등 청결 유지

◇ 수족구병은 감염력이 높기 때문에 의심되거나 병원에서 '수족구병' 진단을 받은 학생은 학교에 등교하지 않고

(타인과 접촉 최소화) 의사가 등교해도 된다고 할 때까지 집에서 충분히 요양.

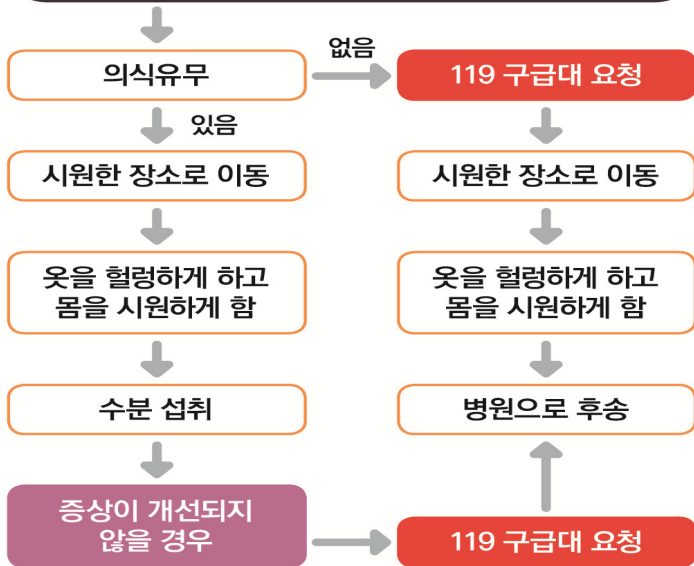
온열질환 발생시 이렇게 해요!!

손 소독제 올바른 사용법

온열질환 응급조치



- ✓ 고열
- ✓ 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- ✓ 빠른 맥박과 호흡
- ✓ 두통
- ✓ 피로감과 근육경련



온열질환 예방 건강 수칙!!

물 자주 마시기



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

시원하게 지내기



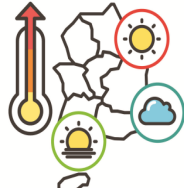
- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



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

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

손 세정제와 손 소독제

손 세정제: 화장품

손 소독제: 의약외품.



- ◇ 손 세정제: 물로 씻어 세균을 제거
 - ◇ 손 소독제: 손에 남아 있는 세균을 제거
 - 에탄올: 세균의 단백질을 손상시켜 소독효과!
 - 하지만 에탄올 농도가 높아질 경우 세포막을 단단하게 만들어 에탄올의 침투를 방해할 수 있고, 피부에 자극.
- (손 소독제에는 피부가 거칠어지는 것을 예방하기 위해 보습제가 함께 들어 있습니다)

손 소독제의 안전한 사용법

◇ 눈, 구강, 점막, 상처난 피부에 직접 닿지 않도록 주의!

- 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어내고 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문

- 손 소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용중지 및 진료받기

◇ 개봉 후 가급적 6개월 이내 사용!

- 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소

◇ 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!

- 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의

◇ 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입! (의약외품 문구 확인)

- 의약외품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 대한 작용이 약한 제품

◇ 여름철에는 차 안에 손 소독제 두지 않기!

◇ 손을 완전히 건조시키기!

2021.05.31

전주오송초등학교장