

6월

보건소식지

학생 여러분, 그리고 학부모님 안녕하십니까?
꽃피고 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

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

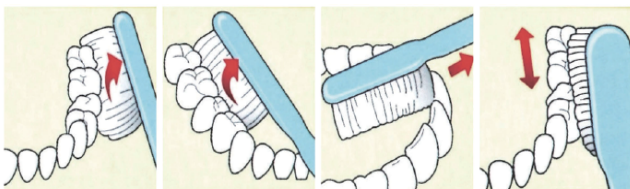


칫솔 선택법

- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입 속을
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.

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!)



어금니의 바깥쪽

어금니의 안쪽

앞니의 앞쪽

어금니의 씹는 면

6월 빈발 감염병 - 수족구병

병원체 콕사키 A바이러스 또는 엔테로바이러스 71

임상증상 발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작

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



<사진 출처: 네이버 지식백과>

감염기간 발병 ~ 피부 병변(수포)에 가피가 형성될 때

전파경로 직접접촉-주로 침, 타액, 체액 또는 배설물
(비말감염도 가능함)

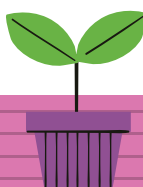
치료법 특별한 치료 없고, 증상 조절 치료 및 휴식/
열 조절, 구강 청결 유지/
조금씩 자주 음식 섭취

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 요양해야 합니다.

<출처: 삼성서울병원 건강자료실>



손 소독제 올바른 사용법

손 소독제는 물과 비누가 없어도 휴대하고 다니며 수시로 손을 소독하고 청결을 유지할 수 있지만 눈에 튀면 각막에 손상을 입을 수 있어 주의해야 합니다.

손 세정제와 손 소독제

화장품으로 분류되는 손 세정제와는 달리 손 소독제는 의약외품으로 알코올을 기본 성분으로 피부를 살균시키고 미생물을 제거하는 효과가 있습니다.

- ◇ 손 소독제: 물로 씻어 세균을 제거
- ◇ 손 세정제: 손에 남아 있는 세균을 제거
 - 에탄올: 세균의 단백질을 손상시켜 소독효과!
 - 하지만 에탄올 농도가 높아질 경우 세포막을 단단하게 만들어 에탄올의 침투를 방해할 수 있고, 피부에 자극을 줄 수 있습니다. (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 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

◇ 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입! (의약외품 문구 확인)

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

◇ 손을 완전히 건조시키기!

<출처: 서울대학교병원 공식블로그>

quiz

보건퀴즈!

~6월 4일 금요일까지

자신의 학년/반/이름/퀴즈정답을 종이에 써서

2층 보건실로 갖다주세요♥

추첨을 통해 당첨자는 소정의 상품을 드립니다.

★학년 반 이름 꼭!!★

1. 6월에 빈발하는 감염병으로, 감염력이 높기 때문에 이 질병이 의심되거나 진단받은 학생은 학교에 등교하지 않아야 하며, 증상으로는 발열 1~2일 후 수포성 구진이 손, 발, 입에 나타나는 질병은 무엇인가요?

2. 바른 칫솔질에 대하여 옳은 내용을 고르세요.

- a. 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 닦는다.
- b. 칫솔을 치아에 댄 채로 음식물이 잘 빠질 수 있도록 부드럽게 약 30초간 닦아준다.
- c. 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 수평으로 해서 각 5회 반복해서 닦는다.

2021. 6. 2.
상관중학교장