



6월 보건소식

6월 9일 구강 보건의 날

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

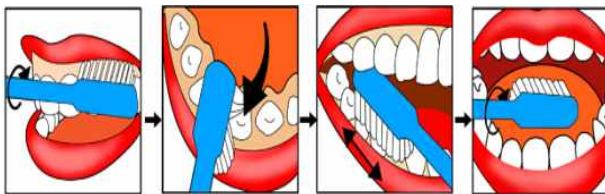
◆ 칫솔 선택법

- ① 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

◆ 바른 칫솔질

- ① 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ② 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦기
- ③ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

◆ 올바른 회전식 칫솔질



영상표시단말기 증후군 예방

영상표시단말기 증후군은 스마트폰이나 컴퓨터 모니터와 같은 영상 기기를 오랫동안 사용해 생기는 **안구건조증, 거북목, 어깨·목·손목 통증**을 의미합니다.

◆ 대표적 질환

1) 거북목 증후군

머리가 신체 중심에 대해서 앞으로 위치한 자세·목 부위의 통증·둥근 어깨 자세, 과도한 등뼈 굽힘 자세 함께 나타남.



2) 손목터널증후군

장시간 동안 마우스 또는 스마트폰을 사용하는 경우, 손목 관절 내의 신경 압박 발생하여 손바닥 쪽으로 저림 증상이 나타나는 특성

3) 안구건조증

4) 심리 사회적 증상(의존성 증가, 지루함, 권태감)

★ 거북목 증후군 체크리스트

- 등이 굽어 있다
 - 고개가 어깨보다 앞으로 나와있다
 - 어깨와 목주위가 자주 빠근하다
 - 쉽게 피로감, 두통, 어지럼증을 느낀다
 - 목을 뒤로 젖히면 심하게 아프다
 - 잠을 자도 피곤하고 뒷목이 불편하다
- (진단기준 1~2개: 의심, 3개 이상: 심각)

◆ 안구 건조증 체크리스트

- 실 같은 눈곱이 끼고 시야가 흐리다
 - 눈이 뻑뻑하고 이물감이 느껴진다
 - 눈이 쉽게 피로해진다
 - 눈부심, 시린 증상이 있다
 - 눈이 자주 충혈되고, 부영게 보인다
 - 가려운 증상이 있다
- (진단기준 1~2개: 의심, 3개 이상: 심각)

◆ 예방법

- 1) 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
- 2) 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 3) 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
- 4) 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 5) 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!

- 6) 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
 7) 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

여름철 감염병 주의!

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	- 여름, 가을철에 영유아에게 유행 - 호흡기분비물을 통해 전파	- 구강, 손, 발에 쌀알 크기 - 수포성 발진	- 등교 중지, 격리 치료 - 손씻기 생활화
A형 간염	- 바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	- 15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	- 개인위생 철저히 - 음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	- 감염력이 강하며 주로 여름철 발생 - 지하수나 음식을 통해 전파	- 심한 복통, 오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	- 손을 깨끗이 씻기 - 음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	- 일본 뇌염, 모기에 물린 경우	- 고열, 의식장애, 혼수상태	- 해가 질 무렵 활동 자제 - 추가 예방접종 받기
유행성 눈병	- 눈 병환자와 접촉	- 눈이 붓고, 눈곱, 이물감	- 손 씻기 - 눈 만지지 않기 - 환자와 접촉하지 않기

코로나19 예방 생활수칙



기본 환기 3원칙!

- 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기 하기**
*밀집도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요
- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기**
*맞통풍을 유도해 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적인 환기를 시킵니다
- 냉방 중에도 주기적으로 환기 하기**
*냉방 중에 환기하지 않으면 비말이 재순환 되면서 감염 확산 위험이 높아집니다.

하절기에 에어컨 가동 시 3원칙!

- 에어컨 가동 시 최소 2시간마다 1회(10분 이상) 환기하기**
*밀집도가 높고 비말이 많이 발생하는 공간은 더 잦은 환기 필요
- 풍향은 사람이 없는 방향(천장 또는 벽으로) 풍량은 가능한 약하게 설정하기**
- 대중교통, 공동이용 승합차 운영 시 창문을 지속적으로 조금 열어두기**
*차량 안에서는 마스크 착용이 무엇보다 중요

유행성 눈병을 예방하려면?

- ▶ 손 씻기가 매우 중요. 항상 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 자주 씻는다.
- ▶ 주변에 눈병 환자가 있을 때 수건이나 이불, 세숫대야, 개인 소지품을 같이 사용하지 않는다.
- ▶ 눈에 이상이 있을 때는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과에 가서 진료를 받는다.
- ▶ 끓일 수 있는 것들은 끓여서 소독하고, 책상, 컴퓨터, 마우스 등을 환경 소독제를 이용하여 닦는다.
- ▶ 안대를 착용 시 눈의 온도를 높여 세균증식을 일으키므로 착용하지 않는다.
- ▶ 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

청소년 건강 십계명

1. 운동은 좋아하는 것으로 일주일에 5번 이상 하자.
2. 원활한 두뇌활동을 위해 아침식사를 꼭 챙겨 먹자.
3. 인스턴트 음식은 NO! 자연식이 GOOD!
4. 공부하다 지치면 휴식하고, 나만의 시간을 가져 보자.
5. 잠은 6시간 이상 꼭 ~~~ 튼튼하게 성장하자.
6. 조심, 조심 항상 안전하게 다니자.
7. 나만의 스트레스 해소법을 개발하자.
8. 몸과 손을 항상 청결히 해서 감염병을 예방하자.
9. 중독성 약물, 술과 담배 NO!
10. 건강한 성가치관을 갖자.

2022. 6. 3.

서 전 주 중 학 교 장