



6월 보건 소식

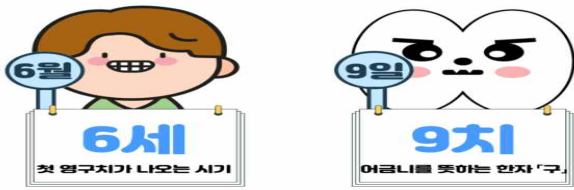
발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2024. 6. 1.

6월 9일 구강보건의 날

'육세구치'란 말을 아시나요?

첫 영구치가 나오는 시기인 6세의 「6」과 어금니를 뜻하는 한자 「구」를 숫자로 바꾸어 **6월 9일이 구강보건의 날**이 되었습니다. 구강건강의 중요성을 알리며 국민의 이해와 관심을 높이기 위해 2015년 '구강보건법'에 따라 법정기념일로 제정된 것입니다. 스케일링의 경우 연 1회 건강보험이 적용되는 만큼 1년에 한 번 구강보건의 날을 스케일링 받는 날로 정하여 치아 관리에 신경 써보는 것은 어떨까요?

구강보건의 날! 6월 9일인 이유는?



치아를 건강하게 유지하는 법

- 01 카페인 줄이고 수분 유지하기**
카페인은 치아에 착색과 입안의 건조함을 유발해요. 입안의 건조함을 예방하기 위해 물을 많이 마셔요.
- 02 금연 및 금주하기**
술과 담배는 입 속의 세균 증식을 촉진하므로 담배와 술은 자제하도록 해요.
- 03 정기검진 및 스케일링 받기**
최소 6개월에 한 번씩 정기 치과검진과 스케일링을 받고 구강질환이 의심될 때에는 가능한 한 빨리 진료받도록 해요.
- 04 구강위생용품 사용하기**
올바른 양치뿐만 아니라 치실, 치간칫솔, 구강양치액 등의 구강위생용품을 함께 사용하도록 해요.

치아 건강 O/X 퀴즈! 구강 관리 상식 점검하기

- ① 스케일링은 1년에 한번 보험 혜택이 있다 **O/X**
- ② 양치를 하기 전 치약에 물을 묻히고 양치질을 해도 괜찮다 **O/X**
- ③ 칫솔은 자주 교체하는 것이 좋다 **O/X**
- ④ 초기 충치는 관리만 잘하면 치료하지 않아도 된다 **O/X**

O/X 퀴즈 정답 및 해설

- ① 스케일링은 1년에 한번 보험 혜택이 있다. **○**
⇒ 만 19세 이상 성인이라면 연 1회 스케일링 보험적용이 된다.
- ② 양치를 하기 전 치약에 물을 묻히고 양치질을 해도 괜찮다. **×**
⇒ 치약에 있는 불소가 수용성이기 때문에 물을 묻히게 되면 희석되어 효과가 떨어진다.
- ③ 칫솔은 자주 교체하는 것이 좋다. **○**
⇒ 칫솔의 수명은 약 3개월로 보지만, 칫솔의 모가 쳐올라 다른게 휘어지면 바꾸어 주는 것이 좋다.
- ④ 초기 충치는 관리만 잘하면 치료하지 않아도 된다. **○**
⇒ 초기 충치는 타액의 재광화 물질에 의해 건강한 치아로 회복될 수 있으며, 꾸준히 신경 써서 관리하면 진행이 되지 않을 수 있다.

성적인 위험으로부터의 안전

1. 스토킹

상대의 의사에 반하여 쫓아다니며 피해를 입히고 두려움, 불안감을 조성하는 행위

온라인 스토킹 사연 소개

스토킹의 특성
온라인 스토킹과 디지털 성범죄의 상관관계
실제 피해 사례 분석
온라인 스토킹의 유형 및 피해·영향
도움을 요청하지 못하는 이유와 대응 방안 소개



관련사례 및 예방·대처 요령

관련 사례

- 교제하던 이성친구로부터 그만단나자는 요구를 받았음에도 계속해서 전화를 걸고 SNS 메시지를 보내는 경우
- 좋아하는 이성친구의 교실에 찾아가 반복적으로 상대가 원치 않는 선물을 놓아두는 경우
- 헤어진 이성친구 집앞에 찾아가 기다리거나 계속 지켜보는 경우

예방·대처 요령

- 다양한 형태로 스토킹 범죄가 발생할 수 있으므로 상대방의 반복된 행위로 정신적·신체적 피해가 발생한 경우 반드시 112나 117로 신고하도록 함
- 스토킹 범죄 피해가 발생한 경우 담임선생님이나 SPO에게 즉시 도움을 요청
- 피해자 의사에 반하는 지속적 또는 반복적 행위는 스토킹 범죄로 처벌 받을 수 있음을 인식하여야 할 것임

2. 디지털 그루밍 성범죄

성적 유혹 의도를 갖고 접근해 신뢰 관계를 쌓은 뒤 피해자가 성적 가해 행동을 자연스럽게 받아들이도록 길들이는 행위

온라인 그루밍 예방하기

온라인 그루밍이 아동·청소년을 대상으로 많이 발생하는 이유
온라인 그루밍 가해자의 접근방식과 과정/ 예방과 대처
실형 영상을 통해 본 온라인 그루밍의 특징 및 단계
피해지원기관 안내 및 안전한 인터넷 사용법



디지털 그루밍 어떻게 예방할까요?



온라인 상에서 나이, 주소, 학교, 아이디, 전화번호 등의 개인정보를 공개하지 않고 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.



이유 없이 문화상품권이나 기프트콘, 게임 아이템 등을 대가로 주겠다고 접근하는 사람을 경계한다.



온라인에서 알게 된 타인이 메신저로 연락하자는 제안, 부모나 보호자에게 알리지 말고 따로 만나자는 제안을 한다면 거절하고 즉시 보호자나 믿을만한 어른에게 알린다.



일어난 일에 대해 부모님께 털어놓는 것이 어렵다면 익명을 보장하는 상담기관에 연락하여 도움을 청할 수 있다. (신고센터 02-735-8994)



정상적인 어른은 아동·청소년에게 셀카나 성적인 사진을 요구하지 않음을 기억한다.



주변의 친구가 이러한 일을 겪고 고민을 털어놓았을 때 '네 탓이 절대 아니야'라고 상처받은 마음을 위로하며 주저하지 말고 함께 도움을 청한다.

인천광역시교육청 - 디지털 성범죄 예방 가이드

3. 피해상담 및 신고처

사이버경찰청 112, 방송통신심의위원회 1377, 학교폭력 117

청소년 상담전화 1388, 여성긴급전화 1366 (24시)

디지털 성범죄 피해자 지원센터 02-735-8994

야외 활동 시 벌레에 물리면?

모기는 말라리아를 매개할 수 있어요.  모기 서울, 인천, 경기, 강원 지역 등에서 매년 700명 내외의 환자가 꾸준히 발생하고 있어요.	벌쏘임에 의해 쇼크가 발생할 수 있어요.  벌 최근 5년 동안 24명이 벌 쏘임에 의해 사망하였고, 그 중 15명은 아나필락시스 쇼크로 사망했어요.	진드기는 감염병을 매개할 수 있어요.  진드기 특히 진드기 물림에 의한 중증열성혈소판감소증후군은 2013년 첫 환자 발견 이후 2023년까지 총 1,895명의 환자가 발생한 위험한 감염질환. 백신과 치료제가 없어요.
진드기 매개감염병 쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군, 라임병, 진드기매개뇌염		

모기에 물렸을 때  말라리아 감염 <ul style="list-style-type: none"> 말라리아 감염 시 하루는 열이 나고 하루는 열이 전혀 없다가 그 다음날 다시 열이 나는, 삼일열이 특징이에요. 오한, 발한, 두통, 근육통, 오심, 구토, 설사가 나타날 수 있어요. 	벌에 쏘였을 때  아나필락시스 <ul style="list-style-type: none"> 벌독 알레르기가 있는 약 1%의 사람에서 나타나요. 흔히 불안감으로 시작되고, 저림과 현기증이 뒤따라 나타나요. 이후 전신 두드러기, 부기, 호흡곤란, 실신 등이 발생할 수 있어요. 	진드기에 물렸을 때  쯔쯔가무시증 <ul style="list-style-type: none"> 검은 딱지(가피)가 생겨요. 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통이 발생할 수 있어요. 중증열성혈소판감소증후군 <ul style="list-style-type: none"> 붉은 반점이 생겨요. 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통이 특징이며, 치사율 약 20%로 매우 높아요. 라임병 <ul style="list-style-type: none"> 과녁모양의 붉은 반점이 생겨요. 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통이 발생할 수 있어요.
--	---	--

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 1

 야외 활동을 할 때는 긴 팔 상의, 긴 하의를 입어 피부 노출을 최소화해야 해요.	 밝은 색 계열의 옷을 입으세요. 어두운 색의 옷은 벌의 공격성을 높이고, 말라리아 매개 모기가 선호하므로 피해야 해요.
 모기기피제, 진드기 기피제 등 벌레퇴치제를 사용해요.	 풀밭에 앉거나 눕지 마시고, 돛자리를 사용해요.
 벌을 자극하는 향수, 스프레이, 과일, 달콤한 음료는 최대한 자제해요.	 벌집을 발견하면 자세를 낮춰 천천히 이동해요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방하세요 2

 등차를 크게 하지 않아야 해요.	 야외 취침 시 방충망을 점검하고, 모기장을 사용해요.
 야외 활동 후 실내에 들어갈 땐 옷에 붙은 벌레를 털어내야 해요.	 야외 활동 후 진드기가 몸에 붙어 있는지 꼼꼼하게 확인해야 해요.
 야외 활동 후 반드시 옷을 세탁해야 해요.	 야외 활동 후 반드시 샤워를 해야 해요.

벌레에 물리면 이렇게 대처하세요

 물린 위치 주변의 액세서리 를 제거해요.
 물린 부위를 깨끗한 물로 충분히 세척해요.
 벌에 물린 경우, 벌집은 신용카드 등으로 면도하듯 밀어서 빼내요. ※ 집게, 핀셋, 손가락 등으로 제거하면, 오히려 벌집 안에 남은 독이 몸 안으로 들어갈 수 있어요.
 물린 부위를 얼음팩 등으로 냉찜질 해요. ※ 통증을 방지하기 위해 수건을 덧대어 얼음팩이 피부에 직접 닿지 않도록 하세요.
 통증이 너무 심하거나, 어지럽고, 가슴이 두근거리고, 속이 울렁거리는 증상이 발생하면 바로 의료기관을 찾아가세요.

수인성 식품 매개 감염 예방

수인성·식품매개 감염병이란?

1. 병원성 미생물(바이러스)
2. 독성물질에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 발생하는 질환



감염병의 종류로는
2급 수인성·식품매개 감염병,
3급 비브리오패혈증,
4급 장관감염증이 있다.

수인성·식품매개 감염병을 예방하기 위해서는?

"올바른 손씻기 6단계"의 실천이 중요!



수인성·식품매개 감염병을 예방하기 위한 다른 방법은?

