



교 훈
튼튼한 몸으로 열심히
배우고 바르게 자라자

**남원월락
가정통신**

행복한 아이들 학교
Happy-I-School
<https://school.jbedu.kr/weolrak>
문의처 : 교무실 632-8980

6월 보건소식지



6월 9일은 구강보건의 날

6살에 만나는 평생 친구
9구강 보건의 날

대한민국 구강보건에 대한
이해와 관심을 높이기 위한 날



대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했습니다.

★ 구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활 수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본이며 효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 회전법으로 닦기



- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체



- **치실 및 치간 칫솔 사용하고 혀 닦기**

- **식품 선택**

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일 등)
BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)

- **거울 보기**- 구강건강 자가 점검

- **정기 검진**- 6개월마다 검진, 스케일링, 불소 도포



- **나쁜 습관 버리기**- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등



여름철 온열 질환 예방

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요합니다.

★ 온열 질환 대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 상담 후 섭취

2. 시원하게 지내기

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

3. 더운 시간대에는 휴식하기

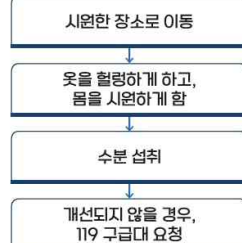
- 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

2024. 5. 20.

질병관리청

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우



의식이 없는 경우



※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식사 위험이 있으니 주의 필요

2024.4.29.

질병관리청

백일해란?

백일해균(*Bordetella pertussis*) 감염에 의한 급성 호흡기 질환입니다.



백일해는 어떻게 전파되나요?

- 감염된 사람이 기침이나 재채기 등을 할 때 비말을 통해 전파가 가능합니다.
- 유증상 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파가 가능해요!



2/7

2024.4.29.

질병관리청

백일해의 증상은 무엇인가요?

백일해의 잠복기는 일반적으로 7~10일 (최소 4일~최장 21일)입니다. 증상은 다양하지만 크게 3가지 단계로 진행되고 발열은 심하지 않습니다.



카타르기(1~2주)

- 일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높습니다.
- 콧물, 재채기, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.



경해기(4주 이상)

- 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.
- 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흡(Whoop)소리 나는 특징이 있습니다.
- 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파랗해질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.
- 기침 발작 사이엔 아파 보이지 않습니다.

백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 70~100% 전파 가능!



회복기(2~3주)

- 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다

3/7

2024.4.29.

질병관리청

백일해 감염되면 어떻게 해야 하나요?

- 백일해에 걸리면 학교, 어린이집 등 전파 차단을 위해 전염기간 동안 등교, 등원*을 중지하고 집에서 격리합니다.



* 등교, 등원 중지기간:

- (적정 항생제 복용 시) 투여 후 5일까지 격리
- (치료받지 않는 경우) 기침 멈출 때까지 최소 3주 이상 격리

- 백일해 환자와 접촉한 사람은 의료기관을 방문하여 상담 후 예방적 항생제 치료를 고려할 수 있습니다.



4/7

2024.4.29.

질병관리청

백일해 예방법은?



예방접종

접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다!



기초접종

1차 DTaP
생후 2개월

2차 DTaP
생후 4개월

3차 DTaP
생후 6개월



추가접종

4차 DTaP
생후 15~18개월

5차 DTaP
4~6세

6차 Tdap
11~12세

5/7

2024.4.29.

질병관리청

백일해 예방법은?



올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



기침예절 실천

휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기



실내에서는 자주 환기하기

하루 최소 3회, 매회 10분 이상



씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



기침 증상이 있는 경우 마스크 착용하고 의료기관 방문하여 진료받기

6/7