



교무실 063)582-2046  
행정실 063)584-2053

## 6월 보건소식



여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기** 등을 잘 실천해야 합니다.

학교생활을 위한 건강 길잡이가 될 수 있도록 백산중학교 보건소식을 전해 드립니다.

### 6월 9일은 구강보건의 날

- ✓ 하루 3번 올바른 양치질
- ✓ 꾸준하고 정기적인 구강검진
- ✓ 군것질, 탄산음료 보다 신선한 야채, 견과류 섭취
- 청소년의 치솔질

청소년기에는 치솔질을 비롯한 구강위생관리를 스스로 하게 됩니다. 치솔은 머리부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기가 적당하며, 치약은 반드시 불소가 함유된 치약을 사용해야 합니다.

이를 닦을 때는 한쪽 어금니부위에서 시작하여 정해진 순서대로 닦도록 습관을 들이는 것이 좋는데, 순서를 정해 놓으면 빠진 곳 없이 닦을 수 있습니다.

한번에 최소한 3분 이상 이를 닦도록 지도하는 것이 필요합니다.

#### □ 청소년의 잇몸질환

청소년기 잇몸질환은 사춘기 호르몬 변화에 영향을 받아 더 심해질 수 있습니다. 사춘기 청소년의 학업으로 인한 늦은 귀가, 불규칙한 식습관, 잦은 군것질과 야식 등은 잇몸질환 악화의 주범입니다.

무엇보다 중요한 것은 치솔질로 구강 청결상태를 유지하는 것이고 충분한 영양공급과 휴식을 취하는 것이 필요합니다.

#### □ 청소년기의 교정치료

청소년기의 덧니는 적극적 교정치료로 치료가 가능하며 대개 배열될 공간이 부족하여 발생하므로 때로는 영구치를 빼는 것이 필요할 수도 있습니다.

치료기간은 2~4년 소요되는데 한 달에 한 두 번 치과에 내원하게 되며 치료장치는 보통 고정식 장치를 사용합니다.

치아마다 작은 장치를 부착하고 철사가 연결되어 있어 입안이 매우 복잡한 상황이 되며 이 기간동안 구강위생관리가 잘 되지 않으면 충치가 생길 가능성이 매우 높아지므로 청소년기 교정치료동안 가장 중요한 주의사항은 꼼꼼한 치솔질이라고 할 수 있습니다.

출처: 대한치과의사협회 공식블로그([자세히보기](#))



### 모기 매개 감염병

감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 **말라리아와 일본뇌염**이 대표적입니다.

#### 말라리아

삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파

#### 일본뇌염

일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기 (주로 작은빨간집모기)가 사람을 물어 전파



## ☆ 일본뇌염 예방법

- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 **5~15일 이후** 증상이 나타납니다.
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등이 나타납니다.



- 일본뇌염의 가장 좋은 예방법은 바로 예방접종입니다.
- 국가예방접종 지원 대상인 생후 12개월~12세 아동은 표준 일정에 맞춰 예방접종을 꼭 해주세요!
- 일본뇌염 예방접종 경험이 없는 성인에 대해서도 예방접종(유료)을 권장합니다.
  - 자세한 내용은 예방접종도우미 참고
  - 예방접종도우미 누리집: nip.kdca.go.kr



## ☆ 모기 매개 감염병 예방수칙!

【출처】 질병관리청, 이달의 건강수칙



모기가 활발히 활동하는  
4~10월 야간 활동 자제



야외 활동 시  
밝은 색의 긴 옷 착용



상처, 얼굴 주변을 피해  
기피제 사용



실내 방충망을 점검하고  
모기장을 사용

## 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

### 깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)

### ☆ 개인 물통이나 물컵을 꼭 가지고 다닙니다

- ◆ 개인 컵물통을 가지고 다니면서 자기만 사용하!!
- 친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.
- ◆ 종이컵 사용은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.  
일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통 사용 습관을 기르세요

### 카페인 음료! 에너지가 아닙니다.

카페인 = 커피콩 찻잎, 과라나 열매 등



에 함유된 각성효과가 있는 성분으로  
식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

✓ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제, 다이어트 보조식품 등)

- ✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?  
탄산음료가 30%가장 많고 다음으로 커피 섭취 비율이 높습니다.
- ✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?  
하루 커피음료 및 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.
- ✓ 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?  
일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이거나 시간 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로 물려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생겼듯 한 느낌이 들뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.
- ✓ 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법은?  
- 졸음이나 목마를 때는 카페인 음료 대신 '물', '주스'를 마십니다.  
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.