



점차 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다.
건강한 생활을 위해 항상 손 씻기, 주변 환경 청결하게 하기, 충분히 익힌 음식물 섭취, 충분한 휴식으로 건강한 6월을 보낼 수 있기를 바랍니다.

1. 6월 9일 구강보건의 날

매년 6월 9일은 대한치과의사협회의 전신인 조선치과의사회가 1946년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 지정한 것을 유래로 합니다.
6월 9일은 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기의 6세의 6과 어금니(臼齒, 구치)의 '구'자를 숫자 '9'로 변환해 조합한 것으로 '6세(전후)에 나오는 구치를 보호하자'는 의미입니다.



구강건강과 면역력 향상을 위한 올바른 구강관리법 알아보기

- ① 올바른 양치습관 갖기
 - 치약은 완두콩 한 알 정도의 크기만큼
 - 3분 이상 꼼꼼히
 - 칫솔이나 치간칫솔 사용하기
- ② 칫솔의 청결과 사용주기에 맞게 관리하기
 - 양치전후 칫솔모에 찌꺼기가 남지 않게 관리하기
 - 습기가 없는 곳에 보관하기
 - 칫솔 교체주기 1~3개월, 칫솔모가 벌어지면 즉시 교체
 - 잇몸이 약한 사람은 부드러운 칫솔모 선택
- ③ 정기적인 치과검진 받기
 - 충치 조기발견하여 치료받기
 - 연 1회 정기적으로 스케일링 받기

올바른 칫솔질 방법

 어금니 바깥쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)	 앞니 안쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)
 어금니 안쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)	 어금니 씹는 면 잇면에 직각으로 세워 앞뒤로 닦는다
 앞니 바깥쪽 위에서 아래로 칫솔을 회전시키며 닦는다 (잇몸에서 치아방향으로)	 여 닦기 뺨 쪽과 혀도 닦아준다

잇몸질환 자가 테스트

1. 찬물을 마시면 이가 시리다.
 2. 양치질을 할 때 피가 난다.
 3. 자고 일어나면 치아가 들뜨고 구강에서 불쾌한 냄새가 난다.
 4. 충치는 없는데 한쪽 이가 불편해 다른 쪽으로 음식을 씹는다.
 5. 혀에 백태가 심하게 낀다.
 6. 이따금 잇몸이 간질한 느낌이 올 때가 있다.
- ✓ 이중 하나라도 해당되면 치과방문 해 주세요.

2. 코로나19 감염병 예방관리

* 확진자 격리 및 등교 기준

구분	~5월31	6월1일부터
격리기준	7일 격리의무	5일 격리 권고
등교기준	7일 등교중지	5일등교중지권고

* 학생(확진자) 및 보호자 준수사항

- (학생) 확진된 학생은 방역 당국 지침에 따라 5일간 등교 중지를 권고 합니다.
- (보호자) 자녀가 가정에서 머물며 온전히 건강을 회복할 수 있도록 해주세요.

* 평상시 예방

- 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉을 최소화해 주세요.
- 개인위생 수칙(30초 비누로 손씻기, 옷소매에 기침하기 등)을 잘 지켜주세요.

무더운 여름철 온열질환 주의

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

*온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 45.8%는 실외 작업장과 논밭에서 발생하였고, 53.1%는 낮시간에 증상이 발생하였습니다.



어린이, 학생도 주의 필요!

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

온열질환 응급처치

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

☀️ 폭염대비 건강수칙 3가지



1. 시원하게 지내기

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



2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 산성질환자는 의사와 상담 후 섭취



3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(약 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자선에 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

식품의약품안전처

국민 안전이 기본입니다.

식중독예방 6가지 방법 지켜요!



손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기



구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용



익혀먹기

육류 중심온도 75°C (아마류는 85°C) 1분 이상 익히기



세척·소독하기

식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독 하기



끓여먹기

물은 끓여서 먹기



보관온도 지키기

냉장식품은 5°C 이하 냉동식품은 -18°C 이하

일본뇌염 주의 안내

4월~10월은 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.
- **일본뇌염 예방접종 대상인 경우(만 12세, 사백신 5차)는 일정에 맞추어 예방접종을 완료합니다.**
(※일본뇌염, 가장 좋은 예방법은 예방접종입니다)

[모기 매개 감염병 예방]

