



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 시기인 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
  - 칫실이나 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.....

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

### .....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. 허에 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 급성질환으로 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
- \*산성음료는 의사와 상담 후 섭취



### 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

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

국민 안전이 기쁨입니다.

## 식중독예방 6가지 방법 지켜요!

<b>손 씻기</b> 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	<b>구분 사용하기</b> 날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용
<b>익혀먹기</b> 육류 중심온도 75°C (아마류는 85°C) 1분 이상 익히기	<b>세척·소독하기</b> 식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독 하기
<b>끓여먹기</b> 물은 끓여서 먹기	<b>보관온도 지키기</b> 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 ]

