

# 보건소식지 6월



## 6월 9일 구강 보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 '구'자를 숫자화 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

### 청소년기 치아 관리법

- 영구치 어금니는 치아 홈 메우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



자료출처: 한국건강증진개발원



## 여름철 온열질환 주의



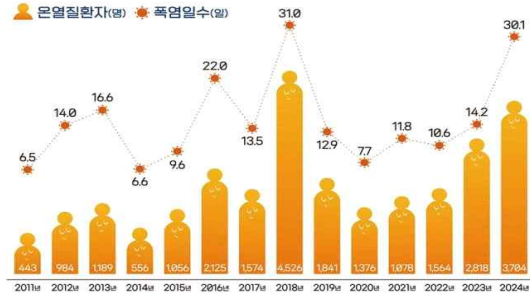
1/9

2025.5.22.

질병관리청

## 여름철 폭염일수 증가

### 매년 온열질환자 지속 발생



2/9

2025.5.22.

질병관리청

## 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

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



\* 온열질환으로 인한 사망자의 추정 사인은 대부분 열사병!

3/9

2025.5.22.

질병관리청

## 폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2015~2024년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 45.9%는 **실외작업장과 논밭에서 발생**하였고, 48.9%는 **낮 시간에 증상 발생**!

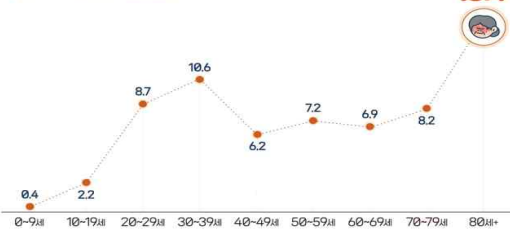


4/9

## 80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!

### 2024년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

● 인구 10만명당 온열질환자수



5/9

## 어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 과도한 운동과 야외 활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요



6/9

## 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



### 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 수분 섭취
- 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청



### 의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 병원으로 후송

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

7/9

## 폭염대비 건강수칙 3가지



### 시원하게 지내기

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



### 물 자주 마시기

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



### 더운 시간대에는 휴식하기

- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

8/9



## 코로나 19 예방

## 일상 속 고위험군 예방수칙을 준수하고 예방접종을 받아주세요!

! 국내 상황은 안정적으로 관리되고 있으며, 인근 국가의 코로나19 발생 동향을 면밀히 모니터링하고 있습니다.

! 다만 여름철 유행 가능성에 대비해, 일상 속 예방수칙 실천과 고위험군\*은 예방접종을 당부드립니다.

\*65세 이상, 생후 6개월 이상 면역저하자 및 감염취약시설 입원/입소자

### 호흡기 감염병 예방수칙



기침할 땐  
옷소매로 가리기



비누로 30초 이상  
손 씻기



실내에서는  
자주 환기하기



씻지 않은 손으로  
눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시  
병원 진료받기



고위험군 코로나19  
예방접종 받기



## 수인성 · 식품매개 감염병 예방

수인성 감염병이란? 병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사나 구토, 복통 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병이다. 기온이 높아지는 6월부터는 병원성 미생물의 증식이 활발해지고, 야외활동이 증가하면서 물이나 음식으로 감염되는 수인성 감염병이 집중적으로 발생하게 되며, 대부분 경증이지만 일부의 경우 사망에 이르기기도 한다.

1



### 물이나 음식으로 감염되는 병

콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증 등 제2급감염병  
살모넬라감염증, 장염비브리오균감염증, 캄필로박터균감염증, 노로 바이러스감염증 등 제4급감염병 장관감염증

2

### 이런 증상이 생길 수 있어요

설사, 구토, 복통, 오심 등 장관감염 증상





2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식**

따뜻해지는 날씨, 주의하세요!  
**수인성·식품매개감염병**

Ch 대한민국 질병관리청 친구추가

증상은 무엇인가요?

예방법은 무엇인가요?

Ch 이밴트

2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식** 수인성·식품매개감염병

봄, 여름철 세균성 수인성·식품매개감염병에 특히 주의하세요!

기온과 습도가 높아지면 병원성 미생물이 활발하게 증식하여 세균성 수인성·식품매개감염병 발생 위험이 증가합니다.

병원균에 오염된 식음료를 섭취하거나 식재료를 부적절하게 조리·보관하는 경우 발생할 수 있습니다.

기온 ↑ 습도 ↑

+ Ch 카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청' 친구 추가 4/8

2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식** 수인성·식품매개감염병

수인성·식품매개감염병은 무엇인가요?

오염된 물이나 식품 섭취로 감염되며, 주로 설사, 복통, 구토 등의 장관감염 증상을 보이는 감염병입니다.

+ Ch 카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청' 친구 추가 2/8

2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식** 수인성·식품매개감염병

수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙

- 1 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- 2 음식은 충분히 익혀 먹기
- 3 물은 끓여 마시기

+ Ch 카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청' 친구 추가 5/8

2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식** 수인성·식품매개감염병

세균성 수인성·식품매개감염병은 언제 가장 많이 발생하나요?

최근 2년간 발생한 수인성·식품매개감염병 집단발생 분석 결과, 세균성 수인성·식품매개감염병은 늦봄인 5월부터 9월까지 가장 많이 발생하였습니다.

이는 야외활동이 많아져 외부에서 음식을 먹는 경우가 증가하는 것과 연관됩니다. (단위: 건수)

월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	1월	2월
건수	15	18	39	34	61	56	61	31	13	7	13	7

<최근(23~24년) 세균성 수인성·식품매개감염병 집단발생 추이>

+ Ch 카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청' 친구 추가 3/8

2025.4.30. 질병관리청

**땀뿜 이달의 건강소식** 수인성·식품매개감염병

수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙

- 4 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
- 5 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지
- 6 위생적으로 조리하기  
※ 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

+ Ch 카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청' 친구 추가 6/8