



# 6월 보건 소식

사랑과 존경으로  
참과 꿈을 가꾸어  
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 실천할 수 있도록 관심 가져 주시기 바랍니다. 또한 코로나19 감염 예방을 위하여 등교 전에 반드시 학생건강상태 자가 진단을 실시해주시고, 의심증상이 한 가지라도 있는 경우 [전주시보건소\(☎ 281-6341\)](http://jeonjuhealthcenter.com) 또는 [질병관리본부 콜센터\(☎1339\)](http://jeonjuhealthcenter.com) 문의하여 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.

## 6월 9일은 구강 보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호 하자'는 의미입니다.

### ① 칫솔 선택법

- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입 속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

### ② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



## 유행 감염병-수두, 유행성이하선염

최근 보건당국은 수두와 유행성이하선염 발생이 높고, 당분간 발생이 지속될 것으로 예상되어 감염을 예방하기 위한 주의가 필요하다고 강조하였습니다.

### 수두, 유행성이하선염 (법정감염병)에 걸리면?

- ① 담임 선생님께 우선 전화로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

**감염 환자는 전염가능 기간 동안에는 등교를 중지하고 학원 등 사람이 많은 장소 방문을 하지 않도록 하십시오.**

※ 질병명과 치료 및 격리기간이 명시된 **의사소견서** 또는 **진료확인서**를 학교에 제출하면 **출석인정** 됩니다.

### 참을 수 없는 가려움이 특징인 '수두'

**수두**는 4~6월과 11~1월이 계절적인 유행 시기로 6세 이하 영유아와 초등학생 중심으로 발생합니다.



**수두**의 주요 증상은 미열로 시작해 수포성 질환이 온몸에 퍼지면서 참기 힘든 가려움을 동반하는 것입니다. 이때 환부를 긁게 되면 감염이 일어나거나 깊은 흉터가 생길 수 있어 각별한 주의가 요구됩니다.

수두는 기본적으로 12~15개월 영아 때 1회 접종하고 수두를 앓지 않았거나 접종을 받지 않은 만 13세 이상의 경우 4~8주 간격으로 2회 접종하면 충분히 예방할 수 있습니다.

### 볼거리라 불리는 '유행성이하선염'

**유행성이하선염**은 우리가 흔히 볼거리라 부르는 질병으로 **4~6월이 계절적 유행 시기**입니다. 일반적으로 면역력이 약한 영유아, 초등학생 등 집단생활을 하는 19세 미만의 연령에서 높은 발생률을 보입니다.



유행성이하선염은 1차(생후 12~15개월) 및 2차(만 4~6세) MMR 백신 접종으로 예방할 수 있다. 단, 예방효과는 85%에 불과해서 2차 접종 후에도 유행성이하선염이 발생할 수 있으며, 전염 기간 동안에는 개인위생을 철저히 지키고 단체 활동은 잠시 중단하는 것이 안전합니다

## 우리 아이 성교육 어떻게 알까요?

근래에는 대부분의 성폭력 및 성문화가 디지털을 기반으로 이루어진다는 것을 알 수 있습니다. 개인정보 보호도 강화되는 상황에서 디지털 기반 성범죄가 감지되기는 매우 어려운 상황입니다. 또한 개인의 성향에 따라 성을 바라보는 입장도 판이하게 다른 상황이라 성교육을 하는 학부모님의 입장 또한 매우 난감할 수 있습니다. 무엇보다 우리 아이가 믿고 자신의 얘기를 할 수 있도록 하는 대화의 안전지대를 만드는 것이 성교육에 있어 중요합니다. 다양한 시도를 해보는 것이 성장기의 아이들에게는 필요한 일이기도 합니다. 믿고 고민을 얘기할 수 있도록 뒤에서 지켜주는 것이 필요합니다.

### ● 디지털 성범죄에 대한 주변의 대처 방법

1. 아이가 말할 때 천천히 말할 수 있도록 환경을 조성한다.
2. 너무나도 놀랐을 아이의 마음에 집중하며, 다그치거나 왜 그랬냐며 책망하지 않도록 한다.
3. 부모에게 얘기해준 것에 고마움 표현하기, 안아주기
4. 이제부터 부모인 우리가 알아서 할 거고, 너는 걱정하지 말라고 하기
5. 가해자가 분명히 잘못된 사람이고, 실수할 수 있다는 것 알려주기
6. 부모 협박 등으로 얘기하지 못했을 아이의 마음 안도 시켜주기, 부모에게 바로 얘기할 수 없었던 이유 들어보기.
7. 신속한 신고와 아이의 외상 스트레스 살피기, 전문 상담을 받도록 하기
8. 위축된 아이의 마음을 자존감을 회복시켜준다는 의미에서 함께하기



## 음주 예방 교육

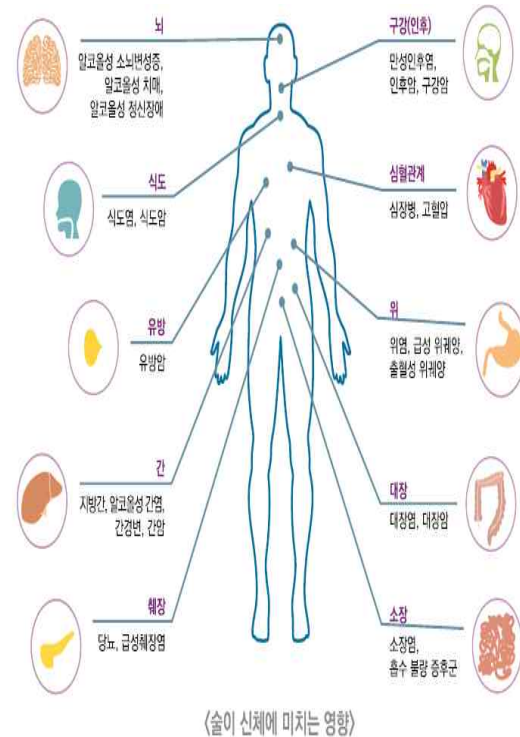
### 1. 청소년 음주 실태

- 평균 음주 시작 연령: 13.2세

### • 청소년 현재 음주율

- 청소년의 16.1%는 음주를 하고 있고, 이 중 남성 청소년 18.2%, 여자 청소년 13.7%
- 청소년 중 여자 청소년이 남자 청소년보다 높은 비율로 위험 음주를 하고 있는 것으로 나타남

### 2. 음주의 해로움



출처 : 국가암정보센터, 음주 위험

### 3. 청소년 음주가 성인 음주보다 해로운 이유

#### • 청소년 음주로 인한 뇌손상

- 청소년기 음주는 특히 뇌세포 및 구조에 있어서 돌이킬 수 없는 손상을 가져옴
- 손상된 감각, 운동능력, 기억 및 정서조절 능력 감소로 인한 후유증은 성인보다 더 크고 오래감

#### • 알코올 중독 위험

- 이른 나이에 음주를 시작하는 청소년들이 나중에 시작하는 청소년에 비해서 성인이 된 후에도 위험하며, 음주를 계속하면서 알코올 의존장애로 진단받을 위험성이 높은 것으로 나타남

#### • 각종 사건·사고의 위험성

- 청소년 음주 상황은 흡연, 원치 않는 성관계, 상해, 무면허 음주운전 등의 다른 사건·사고를 동반함
- 청소년은 음주 경험이 부족하여 음주 시 특히 감각과 판단력이 흐려지고 집단적 압력에 영향을 쉽게 받아 위험한 행동을 할 수 있기에 특히 위험함