



# 여울보건소식

발행인 학교장 강철성  
편집인 보건교사 백은희  
발행일 2018. 6. 1

뜻뜻하고 싱그러운 신록의 계절, 6월입니다. 기온이 점점 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합시다.



## 6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'로 기념하고 있습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이 닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 챙겨주세요.



### 치약 구입 방법

'의약외품'이라는 글이 있는지, 제품별 사용 목적(효능 효과), 사용법(용법·용량), 주의사항을 유심히 살펴보는 것이 기본입니다.

『식약처 의약품/화장품 전자민원창구(ezdrug.mfds.go.kr) → 정보마당 → 의약품 등 정보 → 제품정보 → 제품명』에서 확인할 수 있습니다.

### 충치가 잘 생기는 사람 :

'불소' 성분이 1000ppm 이상 함유된 치약 사용

### 치은염 및 치주염 예방 :

염화나트륨, 초산토코페롤, 염산피리독신, 알란토인류 등이 함유된 치약 사용.



■ **치태나 치석이 침착된 치아** : 이산화규소, 탄산칼슘, 인산수소칼슘 등을 함유한 치약이나 치석 침착을 예방할 수 있는 피로인산나트륨이 함유된 치약 사용

### 치약 사용 방법

- 칫솔모 2분의 1 크기, 만 6세 이하 어린이는 완두콩 크기
- 칫솔모에 스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.

### 구강청결제 사용 방법

1일 1~2회, 10~15mL를 입안에 머금고 30초 정도 가글 후 뱉어내는 게 안전합니다. 입안에 소량 남은 것은 필요에 따라 물로 헹궈내고 사용 후 약 30분 동안은 음식물을 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 한편, 구강건조증이 있는 사람이나 입안이 쉽게 건조해질 수 있는 노약자는 에탄올이 함유되지 않은 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

<출처 : 헬스 조선>

## 여름철 감염병 예방수칙 안내

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환  
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

감염병	원인	예방법
수인성 및 음식물 매개 질환(세균성 이질, 급성 위장관감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	· 안전이 확인된 먹는 물 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) · 조리종사자 개인청결유지 · 음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	· 모기방역 · 저녁·밤 시간 어린이 주의 · 예방접종: 만6세, 12세 각 1회씩 추가접종
비브리오 패혈증	원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	· 어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의 - 간 질환자, 알콜 중독자, - 당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, - 위장관질환자, - 부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, - 면역결핍 환자 등
유행성 눈병(유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	· 철저한 손 씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료

## 수두 감염 주의 안내

최근 수두 환자 증가가 지속됨에 따라 감염예방을 위해 다음의 주의사항을 안내하오니 꼭 지켜도록 합시다.



### ● 수두 예방접종 일정에 맞춰 접종하기

### ● 기침예절과 손 씻기 등 개인위생 수칙을 준수하기

\* 수두는 발진이 나타나기 1~2일 전부터 감염자의 침방울(비말) 등 호흡기 분비물로 인한 공기 전파와 수포성 병변의 직접 접촉으로 전파

● **발진 등 수두 의심 증상이 있는 경우** : 가까운 의료기관에서 진료를 받고, **모든 수포에 딱지가 앉아 전염력이 없어졌다고 의사가 판정하면 학교에 등교합니다.**

\* 수두는 발진성 수포(물집)가 1주일가량 발생하며, 전염력이 강함

## 부모님과 함께하는 흡연예방교육

### 흡연에 관한 잘못된 상식

#### 1) 순한 담배(저 니코틴, 저 타르 담배)가 건강에 덜 해롭다?

흡연자들은 순한담배를 피움으로써 심리적 안정을 얻을지 모르나 혈액 내 니코틴의 일정 수준을 유지하려는 성향 때문에 담배를 더 자주 피우게 되거나 폐 깊숙이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있습니다.



#### 2) 담배는 스트레스를 줄여준다?

담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

#### 3) 담배를 피우면 살이 빠진다?

담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가하는 이유는 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 허의 미각이 되살아나기 때문입니다.

## 아생진드기 주의하세요!

### 진드기를 조심해야 하는 계절이 왔습니다.



작은소참진드기가 옮기는 중증증열성혈소판감소증후군(SFTS) **감염률은 3월~6월이 7~12월보다 두 배로 높습니다.**

■ 진드기는 기온이 높아지면 흡혈성이 강해져 사람이 많이 물면서 감염병 발병 위험이 높아집니다.

■ 증상: SFTS는 치사율이 30%에 달할 정도로 위험합니다.



■ 야외활동을 할 땐 진드기에 물리지 않도록 조심해야 합니다. 예방을 위해선 긴팔 셔츠, 긴바지 등을 입어 피부 노출을 최소화하고, 풀밭에는 절대 앉지 말아야 합니다. 산이 아니더라도 집과 가까운 공원 등을 다녀온 후에도 온몸을 씻습니다. **반려견에 붙어올 수 있으므로 반려견을 데리고 외출을 했다면, 반려견도 씻겨야 합니다.**

■ 진드기 매개 감염병은 치료약이 없는 상태입니다.



외출하고 며칠이 지난 뒤 이유를 알 수 없는 오한, 피로감이 느껴진다면 진드기에 물리진 않았는지 온몸을 확인하고 병원 진료를 받는 것이 좋습니다.

<출처: 헬스조선>

## 부모님과 함께하는 성교육



건강한 성 의식을 교육하기 위해서는 부모부터 바람직한 성 의식을 가지고 올바른 방향으로 인도해주는 것이 필요합니다. 소아청소년 전문가들은 '아이들이 성에 대한 태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분'이라고 합니다.

### 1) 바람직한 성 역할의 이해

바람직한 여성관, 바람직한 남성관을 갖도록 지도해야 합니다. 교사의 지도 아래 서로가 갖고 있는 여성상과 남성상에 대해 토론을 하도록 하는 것 좋은 예라 할 수 있습니다. 또한 성 역할에 대해 서로의 의견을 나눌 수 있게 해야 합니다.

### 2) 성적 차이의 이해

여성과 남성의 신체적 특성이 갖는 의미는 생명의 탄생에 있음을 가르쳐야 합니다. 여성과 남성의 차이는 "생명"과 관련이 있음을 분명하게 말해 주어야 합니다.

### 3) 성에 대한 이해

성이란 '사랑'임을 아동들에게 가르쳐야 합니다. 아동들은 다양한 매체에 개방되어 있는데, 우리 아이들은 이러한 매체를 통해 올바른 성 개념이 형성되기 이전에 왜곡된 성지식을 갖게 될 우려가 있습니다. 그렇기 때문에 아동들에게 **성이란 서로 좋아하는 사람끼리의 책임, 존중, 배려에서 나오는 것임을 말해주고 유해한 매체는 접하면 안 됨을 인식시켜 주어야 합니다.**

## 진정한 양성평등이란?

### 남자와 여자, 무엇이 다를까요?

남자와 여자는 태어날 때 생식기의 차이 외에는 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 이러한 차이는 사춘기에 뚜렷해집니다. 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스스대거나 흥보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다. 남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중할 수 있는 마음을 가져야 합니다.

우리 모두 남자, 여자라는 틀에서 벗어나 자신의 능력을 발휘할 수 있는 꿈을 갖도록 해요.



여자 축구선수



여자 소방관



남자 간호사