



6월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

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

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미로 6월 9일 구강보건의 날을 만들었습니다.

■ 건강한 치아 관리법

① 식후 3분 이내, 3분 동안 회전법 잇솔질 하기

② 치과검사 1년에 두 번 검진하기

- 구강질환 예방을 위해 아프지 않아도 정기적인 검사 받기



③ 치아에 좋은 음식 먹기

- 우유, 멸치, 미역, 채소 등 치아에 좋은 음식 먹기

④ 치아 홈 메우기

- 충치 예방을 위하여 치아(어금니) 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워 주는 치아홈메우기 하기

⑤ 불소이용 : 불소가 들어간 치약 사용

⑥ 칫솔 보관 및 교환시기

- 2-3개월마다 교환, 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에 보관



■ 칫솔을 물에 묻혀 닦으면 안되는 이유

치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 빠른 시간 내에 거품이 일어나 치약의 효력을 제대로 치아에 전달하지 못하게 된다.

마약 및 약물 오남용 예방 교육

1. 약물(의약품)이란?

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질 (세계보건기구 정의)

2. 마약류란?(세계보건기구 정의)

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)

- 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단)
- 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

3. 마약류 사용의 피해



4분, 생명을 살리는 골든 타임 - 심폐소생술을 배워요!!

심폐소생술은 호흡이나 심장박동이 멈추었을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급처치법입니다. 뇌의 손상을 지연시키고 멈춘 심장이 회복하는 데 결정적인 도움을 주어 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. 우리 모두가 심폐소생술을 배워 응급 상

황에서 시행할 수 있다면 수많은 환자의 생명을 구할 수 있을 것입니다.

갑자기 눈앞에서 쓰러지는 사람을 목격한다면 어떻게 해야 할까요?

깨우고(1G), 알리고(2G), 누르고(3G), 사용하고(4G)를 기억하자. 응급처치 시행 단계인 심폐소생술과 자동심장충격기는 전문가와의 실습을 통해 주의사항을 학습하는 것이 좋습니다. 인근 소방서에서 지역주민을 대상으로 무료 교육을 실시하기도 하니 나와 가족 그리고 이웃을 위해 심폐소생술을 익혀두면 좋겠습니다.



[자료출처: 2023 보건세계 vol. 697]

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.**

[모기 매개 감염병 예방]

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

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

폭염대비 건강수칙 3가지

<6월 보건소식지 출처: 교육부, 질병청, 참보건연구회>