



6월 보건소식

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 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품을 먹지 않도록 합니다.**

6월 9일 구강 보건의 날

▶ 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ① 칫솔의 길이: 어금니 2개 덮는 정도
- ② 칫솔모: 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ③ 교환 시기: 3~4개월
- ④ 보관: 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ⑤ 소독: 식초 or 베이킹소다 섞은 물에 10분 담근 후 완전 건조시키기

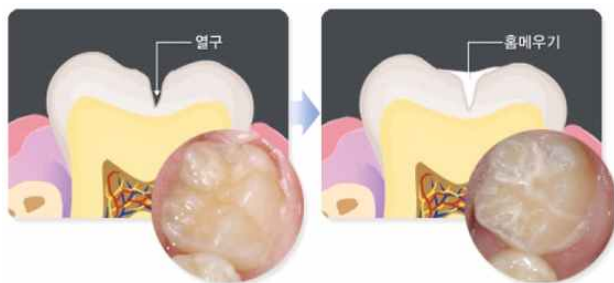
▶ 바른 칫솔질

- ① 잇몸과 치아 사이 45°각도로 윗니는 쓸어 내리듯, 아랫니는 쓸어 올리듯 닦는다.
- ② 앞니의 안쪽 부분은 칫솔의 손잡이를 직각으로 해서 각 부분 20회 이상 반복하여 닦는다.
- ③ 혀와 입천장도 닦아줘야 구취가 제거된다.



▶ 정기적인 치과검진

- ① 6개월마다 검진
 - ② 스케일링(만19세이상 연1회 보험적용)
 - ③ 치아홈메우기(실란트)
- 18세 이하 제1, 2대구치 총 8개 치아 보험 적용



소중한 나!

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 오늘부터 자기 자신에게 사랑과 칭찬의 언어를 많이 해 주세요. 내가 나를 칭찬하지 않는데 누가 날 칭찬하겠어요? 내가 날 사랑해야 다른 사람도 날 귀하게 여긴답니다. 어린이 여러분! **오늘부터 매일 자신에게 말해주세요**



6월 여름 이겨내기

소화불량

상한음식과 시원한 음식을 자주 먹지 않도록 하며 소화불량이나 복통이 심해서 여름철 건강관리가 힘들 경우 핫팩이나 뜨거운 물을 담은 페트병 등을 복부에 댄 다음에 배를 따뜻하게 해 준다.

식중독

음식물을 익혀 먹는 것이 가장 좋으며, 식중독에 걸려서 설사가 심하다면 이온 음료를 마셔서 수분보충 해주는 방법이 효과적인 설사 완화방법이 된다.

피부질환

어린이들이나 피부가 약한 사람들은 피부질환이 생기기 쉬우며 6월 초여름 날씨에는 특히 자외선이 강해지고 땀이 많이 나기 때문에 더욱 피부질환을 잘 관리하는 방법이 필요해요. 흐린 날씨에도 구름에서 자외선 난반사가 일어나서 맑은 날씨보다 더 많은 자외선이 피부를 상하게 할 수 있으니 자외선 차단제를 발라주고 팔토씨 등으로 노출은 피하면서 노출된 부위는 냉찜질을 해주어 진정시킨다.

탈수관리

충분한 운동과 수분섭취를 하며 평소보다는 운동량을 줄이고 운동 중에 틈틈이 물을 마시는 것이 좋다.

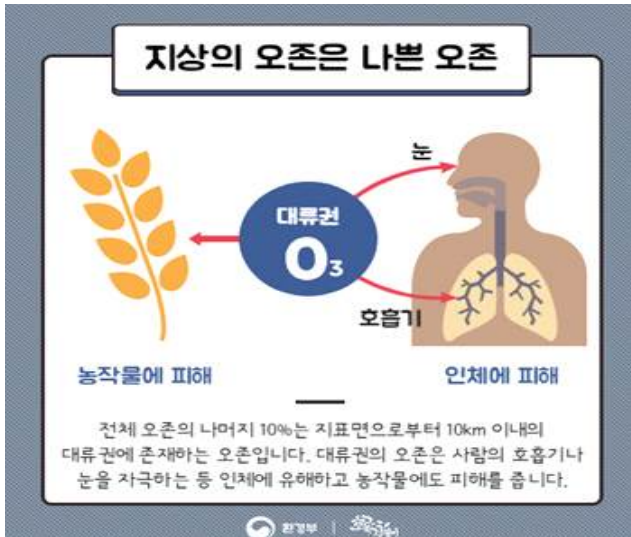
오존을 주의하세요

▶ 오존이란?

- 산소 원자 3개가 붙어있는 물질
- 좋은 오존: 성층권에 있으면서 자외선 흡수
- 나쁜 오존: 지표면으로부터 10km 이내 존재

▶ 대류권 오존은 어떻게 발생하나요?

- 대기오염물질(질소산화물)이 햇빛에 광화학 반응을 일으켜서 생깁니다. 여름 낮 시간, 습도가 낮고 바람이 약한 안정적인 기상 조건에서 주로 발생합니다.



▶ 오존으로 인한 피해

- ① 사람의 눈과 피부를 자극
- ② 호흡기 질환 유발
- ③ 식물 수확량 감소, 건축물 부식

▶ 오존경보제도 3단계와 대처방법

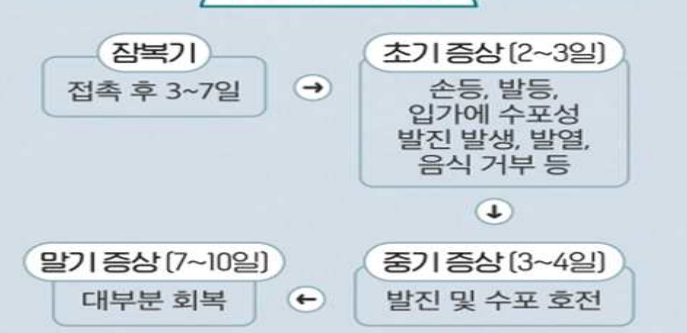
- ① 주의보(1시간 평균 0.12ppm이상)
 - 가급적 외출은 삼가
- ② 경보(1시간 평균 0.3ppm이상)
 - 소각시설과 자동차 사용을 자제, 야외 활동 취소
- ③ 중대경보(1시간 평균 0.5ppm이상)
 - 발령지역 내 학교나 유치원 휴교

여름철 빈발 감염병-수족구

코사키바이러스가 일으키는 바이러스성 질환으로, 입과 손, 발에 수포성 발진 증상이 발생합니다. 직접 접촉이나 비말(침, 가래, 콧물), 또는 배설물을 통해 사람 간 전파됩니다.

잠복기	3~7일 발병~피부병변(수포)에 가피가 형성될 때
증상	<ul style="list-style-type: none"> □ 전신증상: 발열, 인후통, 식욕감소, 무력감 □ 위장증상: 설사, 구토 □ 발진/수포(물집): 주로 손, 발, 입 안 <p>영유아의 경우 기저귀가 닿은 부위</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 엔테로바이러스71은 심각한 합병증 유발

시기별 증상



예방은 어떻게 하나요?



올바른 손씻기

흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 씻기



올바른 기침예절

기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷소매로 가리기



접촉 최소화

의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화

코로나19 2급 감염병으로 하향

구분	제1급감염병 (현재)	제2급감염병	
		격리의무 유지 (이행기 ^{1,25,~} , 4주)	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리 의무 부과 • 확진환자 격리 입원치료 원칙 • 전실 및 음압시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 • 재택·시설 격리치료 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리의무 미부과 • 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 • 재택 등 자율관리 	
격리통지 강제처분	<ul style="list-style-type: none"> • 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 • 격리위반시 1년이하 징역 · 1천만원이하 벌금 	<ul style="list-style-type: none"> • 의료기관 자체 관리 • 법적 강제 없음 	
치료지원	<ul style="list-style-type: none"> • 입원·시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 • 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강보험 수가 • 환자 본인부담 • 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소 	
생활지원	<ul style="list-style-type: none"> • 생활지원비(일 지원액 2만원) • 유급휴가비(중소기업, 일 4.5만원 상한) 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 격리 의무 미부과로 지원 중단 	

* 제1급: 에볼라, 사스, 메르스, 페스트 등 17종 / 제2급: 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종