



여울보건소식

발행인 학교장 장환호
편집인 보건교사 백은희
발행일 2019. 6. 1

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'을 기념하기로 했습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 챙겨주시기 바랍니다.



치약 구입 방법

'의약외품'이라는 글이 있는지, 제품별 사용 목적(효능 효과), 사용법(용법-용량), 주의사항을 유심히 살피는 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.

구강 청결제 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 음식을 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 증상 있음	· 안전이 확인된 끓인 물 먹기 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리 보관) · 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 피부 상처를 통한 감염	· 어패류는 익혀 먹고(56℃이상 가열), 피부 상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의 - 간 질환자, 알콜 중독자, - 당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, - 위장관질환자, - 부신피질호르몬제, 항암제를 복용 중인 자, 면역결핍 환자 등
유행성 눈병 (유행성 결막염, 급성출혈성 결막염)	· 아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염(충혈, 눈곱, 안통, 결막하출혈)	· 철저한 손 씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료

아나필락시스(알레르기성 쇼크) 주의

아나필락시스는 원인물질에 노출된 후 갑자기 발생하는 심한 과민반응입니다. 심할 경우 호흡곤란, 의식저하, 쇼크 등 발생할 수 있으며 사망에 이르기기도 합니다.

원인 :

1. 음식물(밀가루, 메밀, 해산물, 키위, 우유, 달걀)
2. 벌, 개미, 잘못된 운동, 약물(항생제, 조영제, 마취제, 진통제), 꽃가루, 동물, 먼지 등



■ 증상 : 구토, 복통, 두통, 호흡곤란, 피부발진(입술 부종), 가려움, 홍통, 혈압저하, 실신, 죽을 것 같은 불안감 등

예방 및 응급처치법 :

1. 알레르기 원인(특히, 음식물, 약물, 동물)을 피하기
2. 약물 알레르기가 있는 경우 약 처방 시 의사에게 미리 알려주기
3. 아나필락시스 발생 시 119에 즉시 신고하여 병원으로 이송하기

<출처: 질병관리본부>

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.

야생진드기 주의하세요!



진드기를 조심해야 하는 계절이 왔습니다.

작은소참진드기가 옮기는 중증증열성혈소판감소증후군(SFTS) **감염률은 3월~6월**

이 7~12월보다 두 배로 높습니다.

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

■ 증상: SFTS는 치사율이 30%에 달할 정도로 위험합니다.



■ **예방법:** 긴팔 셔츠, 긴 바지 등을 입어 피부 노출을 최소화하고, 풀밭에는 절대 앉지 말아야 합니다. 산이 아니라도 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 물린진 않았는지 온몸을 확인하고 병원 진료를 받습니다.

<출처 : 헬스 조선>

<6월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회 등>

부모님과 함께하는 성교육

또래성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.



이런 행동은 하면 안됩니다!

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실에서는 노크하고 기다려요. 화장실 안을 들여다보지 않아요.
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

어린이 비만예방

“과체중”과 “비만”은 같지 않아요.

과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 비만은 단지 몸무게가 많이 나가는 것이 아니라 몸 속에 지방이 더 많은 경우를 말합니다.

규칙적인 식사와 운동의 중요성

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉬워요.

비만관리를 위해서 적당한 음식섭취와 꾸준한 운동 소비가 필요하겠죠.

