



포담초등학교 보건실

소식지 제 4호

Issue No. 004
2023.6.1



하늘도 파랗고
바다도 파랗고
내 마음도 파랗다

날씨가 점점 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높은 6월입니다.

손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등의 생활습관을 실천하여 모두 건강한 6월이 되기를 바랍니다.

❗ 자세히 확인해 주세요.

삔을 땀 RICE 치료

날이 따뜻해지고 활동하는 시간이 늘어나면서 야외 활동, 운동 중 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서 적용 가능한 응급 처치법 중 하나인 RICE 처치에 대해 알아보려고 합니다.



운동 중 관절을 삔거나,
골절이 의심된다면
우선 RICE 응급처치법을 적용하세요!

RICE는 Rest(휴식), Ice(냉찜질),
Compression(압박), Elevation(상승)
의 앞글자를 땀 응급처치법입니다.

REST 휴식

다친 곳을 움직이지 않고 휴식을 취하여 손상 부위의 추가 손상을 방지하고 빠른 회복을 돕습니다.

ICE 냉찜질

다친 곳 주변의 혈관을 수축시켜 붓지 않게 해주며, 냉찜질은 통증을 줄여주는 데도 매우 도움이 됩니다.

COMPRESSION 압박

압박붕대로 압박하여 붓기를 줄여주고, 출혈이 있는 경우 출혈도 줄여주는 효과가 있습니다. 단, 과한 압박은 오히려 혈액 순환을 막을 수 있으므로 주의합니다.

ELEVATION 상승

다친 곳을 심장보다 높게 하여 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓지 않도록 도와줍니다.

NOTICE

6월 9일은 구강보건의 날!!

☑ 매년 6월 9일은 대한치과의사회에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니의 '구'자를 숫자화하여 "구강보건의 날" 로 제정한 날입니다.

☑ 따라서 6월 9일은 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

누구에게나 중요한 구강관리에방법 3가지



1. 치과 치료시기 놓치지 않기

최소 6개월에 한번씩 정기 치과검진과 스케일링을 받고 구강질환이 의심될 때에는 가능한 빨리 진료받는 것이 좋습니다.



2. 치아건강을 해치는 생활습관 고치기

이를 악물거나 이를 가는 습관은 빨리 고쳐야 하며 딱딱한 얼음이나 사탕 등을 깨물어먹는 것도 주의가 필요합니다.



3. 꼼꼼하게 관리하기

칫솔뿐만 아니라 칫솔과 치실, 치간칫솔 등을 함께 사용하는 것이 좋습니다



잠이 보약이다!

충분한 수면이 꼭 필요할까요? ⁴⁾

수면의 기능과 중요성

- ✔ 수면은 낮 동안 쓴 에너지를 다시 충전하게 한다.
- ✔ 수면은 기억과 학습에 중요하다.
- ✔ 수면은 인체 면역력에 중요하다.
- ✔ 심각한 수면 부족은 성장부진, 비만, 고혈압, 당뇨, 심장질환과 관련이 높다.

적절한 양질의 수면은 필수!



개인에 따라 이상적인 수면시간을 찾는 게 중요해요!

NOTICE

코로나19 위기단계 하향

코로나19 위기단계를 하향 조정함에 따라, 주요 방역조치를 완화합니다.('23.6.1.~)

- ✔ 격리: 5일 권고 전환
- ✔ 마스크: 의원, 약국 권고 전환(병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)
- ✔ 감염취약시설 보호: 종사자 선제검사 권고 전환, 접촉 대면면회 시 취식 허용
- ✔ 검역: 입국 후 3일차 PCR 권고 종료

수면의 질을 높이려면? ⁴⁾



- 1 최대한 어둡고 조용한 환경을 유지한다.
- 2 주변 온도는 21~24도 정도로 유지한다.
- 3 지나친 공복이나 포만 상태는 피한다.
- 4 담배와 술은 수면의 질을 저하시키므로 피한다.
- 5 잠자기 전에는 카페인 섭취를 피한다.
- 6 가벼운 걷기 또는 따뜻한 물로 샤워를 하면 혈액순환을 도와 숙면에 도움을 준다.
- 7 침대와 베개는 엉덩이, 등, 머리를 부드럽게 감싸 지지할 수 있는 것이 좋다.

2023. 5. 11.

질병관리청

주요 방역조치 완화로 조속한 일상회복 전환 추진!

코로나19 위기단계를 하향 조정(심각→경계)함에 따라, 격리의무 해제와 마스크 권고 전환 등 주요 방역조치를 완화합니다!

단계 하향에 따른 주요 방역조치 조기 완화

분야	현행	변경 (심각→경계)	시행일
격리	확진자 7일 격리	5일 권고 전환	6.1. (경계 하향 시)
마스크	일부 유지 (입소형 감염취약시설, 의료기관·약국)	의원, 약국 권고 전환 (병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)	
감염취약 시설 보호	입소자(입소 시), 종사자(주 1회) 선제검사(PCR) 접촉 대면면회 시 취식 금지 (방역수칙 준수)	종사자 선제검사 권고 전환 (유증상, 다수인 접촉 등 필요시 PCR 또는 RAT) 접촉 대면면회 시 취식 허용 (방역수칙 준수)	
검역	입국 후 3일차 PCR 권고	입국 후 3일차 PCR 권고 종료 (당초계획 유지)	