

# 6월 보건소식지

## 6월의 건강 실천

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.

감염병 없는  
건강한 학교  
만들어요



① 자세히 확인해 주세요.

## 학생 건강검사 안내

	4월 26일	6월 28일	6월 28일	10월 27일
검사항목	신체발달 및 시력검사	구강검사	구강 및 건강검사	소변검사
검사대상	2,3,5,6학년	2,3,5,6학년	1,4학년	2,3,5,6학년
검사기관	학교	한그루치과병원 (학교에서 출장검진)	연세거평준파라메딕의원 (학교에서 출장검진) 4학년은 치과주치의 사업으로 지정의료기관에서 검진	학교보건협회

### NOTICE

학생건강검사 결과 처리 : 비만아동, 시력이상 아동, 구강검사 및 소변검사결과 이상 아동 등 건강검진결과 2차 정밀검사가 필요한 학생에게는 별도 안내문을 가정으로 배부하고 건강 상담, 보건교육 등으로 학생의 건강증진을 관리합니다.

(검사 결과 이상이 있는 학생들은 2차 정밀검진 후 검진 결과를 보건실로 제출해주세요.)

(건강검진 일자(6.28.)에 결석하지 않고 검진 받을 수 있도록 협조 부탁드립니다.)

## 6월 9일 구강 보건의 날



'구강 보건의 날'은 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니의 '구'자를 숫자화하여 대한치과의사회에서 6월 9일로 지정하였습니다.


최근 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가하는 추세입니다.

구강 건강을 위해서는 식사 후 올바른 양치질을 하는 것이 꼭 필요합니다.

## 올바른 칫솔과 치약 사용법

단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하기 때문에 부드럽고 탄력있는 칫솔을 선택합니다.

 올바른 칫솔의 교환 시기 : 2~3개월

 올바른 칫솔의 보관 방법 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳

"칫솔에 가득 찼던 치약은 오히려 구강 건강에 좋지 않아요"  
"치약은 칫솔모 길이의 1/4 정도만 짜기"

사람마다 차이는 있겠지만 대부분의 사람들은 치약 특유의 상쾌한 향과 함께 다량의 거품이 나와 양치가 깨끗하게 잘 되는 느낌을 받는 경우가 많아서 칫솔에 가득 치약을 짜서 양치를 하고는 합니다.

하지만 과한 치약 양은 오히려 치아에 해를 끼칠 수 있습니다. 치약에는 치아 표면 이물질을 제거하는 연마제 성분이 들어 있는데, 양을 많이 해서 사용한다고 세정 기능이 더욱 좋아지는 것은 아닙니다. 오히려 지나친 양은 치아를 닳게 할 수도 있으므로 치약은 칫솔모 길이의 4분의 1정도만 짜서 칫솔질 후 치약을 행굴 때는 9~10번 정도 꼼꼼하게 행궤 잔여 물질을 모두 씻어내도록 합니다.

# 6월 빈발 감염병-수족구병

수족구(手足口)병은 병의 이름에서도 알 수 있듯이 입, 손, 발에 물집이 생기는 소아에서 비교적 흔한 급성 바이러스 질환입니다. 직접 접촉에 의해 전염되므로 단체 생활을 하는 영유아 보육시설, 학교에서 쉽게 전파될 수 있습니다.

## 원인 병원체

코사키 A 바이러스 또는 엔테로바이러스 71

## 임상 증상

발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작하여 발열 1~2일 후 수포성 구진이 손, 발 입 안에 나타나는 것이 특징적임



## 전파 경로

주로 침, 타액, 체액 또는 배설물로 전파되는 직접접촉 전파 질환입니다.

## 치료법

별도의 치료법은 없으며 해열제를 통해 발열을 조절하고, 구강 청결을 유지하며 적당한 음식을 섭취하고 휴식함.

## 예방법

별도의 예방백신이 없으므로 올바른 손 씻기, 공용 물건 청결 유지 등의 생활 속 예방이 중요합니다. 수족구병은 감염력이 높으므로 의심되거나 진단을 받은 학생은 학교에 등교하지 않습니다.



# 삔었을 땀 RICE 치료

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

## RICE 응급처치법

운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면

우선 RICE 응급처치법을 적용하세요!



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

## ELEVATION 상승

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

## COMPRESSION 압박

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

## NOTICE

# 6월 보건 퀴즈 QUIZ



1. 칫솔은 얼마나 자주 교환하는것이 좋은가요?

\_\_\_\_\_

2. 삔었을 때 응급처치 법인 RICE 는 무슨 뜻 일까요?

\_\_\_\_\_



정답을 아는 학생들은 보건실에 와서 정답을 맞추면 피로회복 비타민을 선물로 드려요.