



6월 보건소식지

학부모님 안녕하십니까? 뽀뽀하고 싱그러운 계절 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성도 높아지는 시기이기도 합니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천하여 즐겁고 건강한 여름을 맞이하기를 바랍니다.

수족구병, 유행성이하선염 예방 안내

최근 학생 감염병 동향에 따르면 초등학교 내 수족구병, 유행성이하선염 환자 발생률이 증가하고 있습니다. 등교 전 의심 증상 발생 시 담임교사에게 사전 연락 후 등교하지 않고 진료를 보시기 바랍니다.

수족구병

개요

- ▶ 엔테로바이러스 감염에 의해 발열 및 입안 물집과 궤양, 손발의 수포성 발진을 특징으로 하는 질환



감염경로

- ▶ 직접접촉이나 비말을 통해 사람 간 전파
- ▶ 오염된 물을 마시거나 수영장에서 전파 가능



증상

- ▶ 10세 미만, 특히 5세 이하 영유아에서 자주 나타남
- ▶ 발열, 식욕부진, 인후통, 무력감
- ▶ 혀, 잇몸, 뺨의 안쪽, 입천장 등에 동충상 피부병변



예방법

- ▶ 올바른 손씻기
- ▶ 기침 예절 지키기
- ▶ 장난감, 놀이기구, 집기 등 청결유지
- ▶ 수족구병 환자와 접촉 피하기



유행성이하선염

개요

- ▶ 유행성이하선염 바이러스 (Mumps virus) 감염에 의하여 나타나는 이하선 부종이 특징적인 급성 발열성 질환



감염경로

- ▶ 비말전파, 오염된 타액과 직접접촉
- ▶ 전염기간은 이하선염 발현 3일 전부터 발현 후 5일까지



증상

- ▶ 4세~12세 학령기에서 주로 발생하며, 발열, 편측 혹은 양측 이하선의 종창이나 통증이 특징
- ▶ 약 20%는 무증상 감염자, 일반적으로 30~40%에서 이하선 침범



예방법

- ▶ 면역의 증거*가 없는 성인은 적어도 1회 접종
- * 유행성이하선염이 포함된(MMR) 백신 접종력, 유행성이하선염 진단 이력, 유행성이하선염 항체 양성



부모님과 함께하는 약물교육-2

✧ 세계 마약퇴치의 날은 1987년 국제 연합(UN)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제 사회를 구축하기 위해 지정한 기념일로, 매년 6월 26일이다.



우리학교는 6월 10일(화) 한국마약퇴치본부와 연계하여 초등학교생 마약류 및 약물오남용 예방교육을 진행하였습니다. 마약류 중독은 혼자만의 문제가 아닙니다. 본인으로 시작하여 가족, 친구, 직장 등 주변 모두에게 회복할 수 없을 정도의 피해를 줍니다. 자녀 또는 가족의 마약류 중독이 의심*된다면 하루빨리 적절한 상담과 치료를 받을 수 있게 해야 합니다. *이해할 수 없는 행동, 심한 감정 기복 등

중독은 만성 뇌 질환입니다



□ 마약류 범죄에 연루되지 않도록 주의해요.

- ☑ 의료목적의 향정신성의약품을 인터넷을 통해 구매하거나, 사용하지 않아야 합니다.
- ☑ 본인이 처방받은 향정신성의약품도 타인에게 양도해서는 안 됩니다.
- ☑ 마약류 운반자는 단순 소지만으로 처벌될 수 있습니다.
- ☑ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 합니다.

✧ 예방, 조기 발견과 대처로 서로를 지킬 수 있어요.

- ☑ 마약류 관련 범죄가 의심스러울 경우 경찰청 112, 검찰청 1301, 관세청 125로 신고
- ☑ 한국마약퇴치본부: 1899-0893
- ☑ 입원, 외래 치료 및 상담기관: 중독관리통합지원센터

출처: 학생건강정보센터(<https://schoolhealth.kr>)

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.



치아번호	빠지는 시기
앞니 1, 2	6~7세
앞니 3, 4	7~8세
송곳니 8	9~12세
송곳니 7	10~12세
어금니 5, 6	9~11세
어금니 9, 10	10~12세

✳ 나에게 맞는 칫솔 선택하기

내게 맞는 칫솔 크기는 나의 검지 한 마디나 어금니 2~3개 정도의 크기가 적당해요.



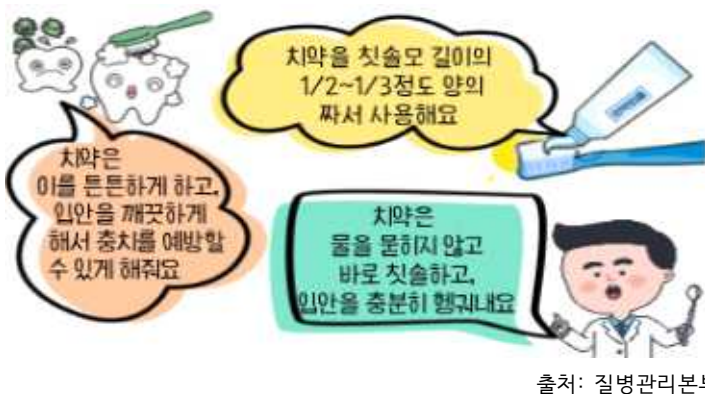
✳ 구강건강 생활수칙

- 올바른 칫솔질: 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.



- 칫솔과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 홈 메우기

✳ 올바른 치약 사용



출처: 질병관리본부

야외활동 시 매개 감염병 예방수칙

✳ 진드기 매개 감염병이란?

바이러스나 세균에 감염된 일부 진드기에 물려 감염

✳ 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 잠복기가 5~14일로 보통 4~11월에 발생합니다. 고열(38℃이상), 오심, 구토, 설사, 의식저하, 혈소판감소 등을 보이며 치명률이 18.7%로 높습니다. **백신과 치료제가 없으므로 예방수칙 준수가 중요합니다.**

✳ 진드기 매개 감염병 예방수칙

- ☑ 진드기 노출을 최소화할 수 있는 복장 갖추기 (밝은색 옷, 모자, 목수건, 목이 긴 양말, 장갑 등)
- ☑ 진드기 기피제의 효능 및 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기
- ☑ 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하고 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- ☑ 몸에 벌레 물린 상처 또는 진드기가 붙어 있는지 확인하고 귀가 즉시 옷은 털어서 세탁하기
- ☑ 발열 등 증상 발생 즉시 **의료기관 방문**하여 진료받기

온열질환 주의

✳ 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있는 질병입니다. 건강수칙 준수로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

✳ 온열질환 응급처치



✳ 폭염대비 3대 건강수칙

- 1. 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자 등)
- 2. 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 심장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(약 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

✳✳✳ 학생 출장 구강검진 안내

- 대상: 1, 2, 3, 5, 6학년(4학년 치과주치의 사업으로 진행)
- 기관: 금강치과
- 장소: 이천단월초등학교

* 결석한 경우 금강치과에 직접 방문하여 검진을 받아야 합니다.

문의 사항은 학교 보건실로 연락 주시기 바랍니다.

