



보건소식

< 6월 보건소식지 >

발행일 : 2022. 05. 31.

발행처: 서울삼육중 보건실

코로나19, 함께 이겨내요~!!

Q1) 코로나19 완치자=슈퍼면역자? 완치자는 재감염되지 않는다?

슈퍼면역은 과학적인 명칭이 아니며, 일반적으로 코로나19 바이러스에 감염된 사람이 감염 안 된 사람에 비해 해당 바이러스에 대한 면역력이 상대적으로 높지만 **재감염 가능성은 여전히 존재합니다.**

Q2) 코로나19 재감염이란?

- ✓ 최초 확진일 90일 이후 재검출된 경우
- ✓ 최초 확진일 이후 45~90일 사이 재검출이면서 증상이 있거나 확진자 노출력(또는 해외여행력)이 있는 경우

Q3) 오미크론이 델타보다 재감염률이 높다?

현재는 오미크론이 유행 중에 있어, **충분한 기간이 경과한 후 재감염률 등을 판단할 수 있습니다.** 각각 변이 유형별 재감염 가능성은 있기 때문에 회복 이후에도 권장 예방접종을 완료하고, 기본적인 방역수칙을 준수해야 합니다.

Q4) 완치자는 면역력이 높아져 재감염되어도 증상이 경미하다?

변이 바이러스의 특성과 개인의 면역력에 따라 코로나19 재감염 시 **증상과 회복력은 개인의 차이가 있습니다.** 아직 그 영향력을 숙단하기는 이르며, 재감염 발생 위험을 방지하기 위해 **기본적인 방역수칙을 지켜야 합니다.**

Q5) 학교 코로나19 대응법

- ① 등교전 건강상태 자가진단 ② 의심증상이 있다면 반드시 검사 받기. 증상이 지속되고 호전되지 않는다면 병원 방문하여 검사 받기 ③ 식약처 허가 마스크 착용하기 ④ 비염 등 기저질환이 있다면 한 달에 2회 검사

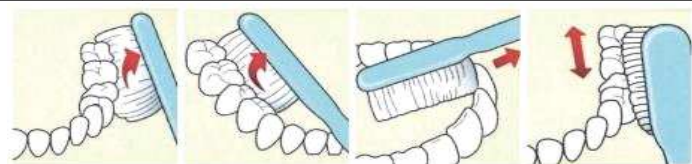
6월 9일은 구강 보건의 날

6월 9일은 1946년 대한치과협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 **'6세 구치를 보호하자'**는 의미입니다.

바른 칫솔질



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



어금니의 바깥쪽

어금니의 안쪽

앞니의 앞쪽

어금니의 씹는 면

올바른 칫솔 선택과 보관법

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



정기적인 치과검진

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

치아홈메우기 전



치아홈메우기 후



구강건강법

하나		이 닦기 전후로 손을 깨끗이 씻습니다.
둘		이 뿐만 아니라 혀바닥도 반드시 닦습니다.
셋		불소가 들어있는 치약 은 충치와 입냄새를 막아줍니다.
넷		칫솔, 치약, 컵은 함께 사용하지 않고, 보관할 땐 거리를 둡니다.
다섯		입 속 건강에 해가 되는 식품 을 줄이는 것도 잊지 마세요

유행성 눈병 예방

Q1) 유행성 눈병의 종류와 특성


구분	유행성 각결막염	아폴로 눈병
원인	- 아데노바이러스	- 엔테로바이러스 - 콕사키바이러스
정의	- 결막에 생긴 급성 염증성 결막 질환	- 결막의 급성 충혈성 염증
전파경로	- 유행성 환자와 직접접촉 - 환자가 사용한 물건 등 간접접촉 - 수영장 및 목욕탕 등 물을 통한 전파	
잠복기	- 5~12일	- 1~2일
증상	- 눈곱, 이물감, 부종, 충혈, 통증, 눈물, 눈부심	- 갑작스런 이물감, 충혈, 눈부심, 다량의 눈물
합병증	- 시력저하, 안구건조, 눈꺼풀과 결막 유착, 눈꺼풀 처짐	- 드물게, 6~12개월 후 사시마비 또는 뇌신경마비 발생 가능

Q2) 유행성 눈병에 걸리면 격리해야 하나요?

전염에 대한 관리, 통제가 어려운 어린이집, 유치원은 격리를 권장하고,

초,중,고등학교 학생은 **격리 없이 개인위생수칙을 철저히 지킬 것을 권장**합니다.

Q3) 유행성 눈병 치료

하나		감염 시 눈을 피로하게 하는 일은 제한하고 안정 취하기
둘		다른 사람에게 감염시키지 않도록 유의하기. 다른 사람의 물건은 되도록 만지지 않기
셋		안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발하므로 꼭 필요한 경우를 제외 하고는 착용하지 않기
넷		손씻기 등 개인위생을 철저히 지키
다섯		눈 분비물 을 닦을 때는 자기 손수건을 사용함
여섯		치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용 하지 않음

Q4) 유행성 눈병 예방

하나		흐르는 물에 비누나 세정제로 30초 이상 손씻기
둘		눈을 비비거나 만지지 않기
셋		수건, 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인소지품을 다른 사람과 함께 사 용하지 않기
넷		눈병이 유행할 때는 수영장 등 사람 많은 곳에 가지 않기

청소년과 술

어린 나이에 술을 마신 학생이 성인이 되면 과음이나 폭음을 할 위험이 높으며, 약물남용, 간경변, 위험한 성적행동 등 술과 관련된 부정적 결과를 보일 가능성이 큰 것으로 나타났다.

청소년이 **처음으로 술을 접하는 나이는 낮을수록 좋다**고 한다. 성장기의 신체에는 더욱 치명적인 영향을 주기 때문이다.

- 가장 먼저 뇌 발달장애다. 뇌의 신경세포는 16세 정도에 완성되는데 10대에 음주를 하면 뇌세포가 손상되고, 이로 인해 기억력, 사고능 력 등이 저하되어 학습장애가 생긴다.
- 알코올 중독증이 5배 증가한다.
- 위, 췌장, 간, 심장, 혈관, 뇌, 신경조직 등 인체 거의 모든 조직에 피해를 끼친다.
- 성장호르몬 분비가 억제되어 잘 자라지 않고 피부노화를 가져오기 쉽다.

부모님이 읽는 시

삶을 통해 배우는 아이들

- 도로시 로 놀테 -

꾸지람 속에서 자란 아이 비난을 배우고
미움 받으며 자란 아이 싸움을 자주 하네.
놀림 속에서 자란 아이 수줍음이 심하고
부끄럼을 겪으며 자란 아이 죄의식을 느끼네.

관용 속에서 자란 아이 참을성이 자라나며
격려 받으며 자란 아이 자신감이 길러지네.
칭찬 들으며 자란 아이 감사하고
공정한 대접 속에 자란 아이 정의를 배우네.

안정 속에서 자란 아이 믿음이 있고
인정받으며 자란 아이 자신을 사랑하네.
긍정과 우정 속에서 자란 아이, 온 세상에 사랑이
넘침을 느끼네.