



# 4월 보건소식지

발행일: 2021년 4월 9일  
발행인: What is hospital?  
담당자: 임태은, 지정훈

**4월은 벚꽃이 만개하는 달입니다.**

봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀하기에 각별한 건강관리가 필요합니다. 유행성 독감, 코로나 19 예방을 위해 개인 위생을 철저히 하십시오.

## 봄감기 대응

### 감기 (급성 상기도 감염) 이란?

코, 목구멍, 기관지와 같은 상기도의 급성 염증성 질환입니다. 콧물, 재채기, 기침 발열이나 목이 아픈 증세 등의 일반적인 '감기'라고 생각하시면 됩니다.

### 원인 및 증상

대부분 여러 종류의 바이러스와 세균에 의한 감염 등이 주된 원인이 됩니다. 단순한 날씨가 추운 것만으로는 직접적인 원인이 되지 않으나, 추위로 인해 체온이 불균형하게 되면 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 체온이 불균형해지고 호흡기 증세가 나타나고 서서히 보통 그 다음에 시작되는 증세

## 코로나19 예방수칙



**마스크 한 장으로 지킨 우리 모두의 건강**

학교의 현장 방역 수칙에 따라 학생 700여명은 마스크를 필수적으로 착용한 후 학교에 출입, 예배에 참석하였으며 그 결과 학교 내 추가 감염을 막을 수 있었습니다.

- 기침이나 재채기 시 옷소매로 호흡기를 가리세요.
- 의료기관 및 사람 많은 곳에 방문을 자제하여 주시고, 방문 시 마스크 착용을 부탁드립니다.

## 칫솔질에 대한 올바른 상식

**01** **칫솔 선택!!**

너무 부드럽거나 단단하지 않은 것을 선택하되 치아 두세 개 가량 닦을 수 있는 정도가 적당하다.

**02** **식후 곧장 양치?**

식후 곧장 양치질 하는 것은 좋지 않다. 입 안이 산성으로 변해 치아 표면을 보호하는 에나멜질이 약해질 수 있기 때문이다. 따라서 식사 후 30분가량 지난 뒤 양치질을 하는 것이 바람직하다.

**03** **칫솔질은 무조건 뽕!뽕! 해야지~**

칫솔질은 치아와 치아 사이 틈새에 칫솔머리가 딱히게 해서 위아래 골고루 닦아야 효과적이다. 이를 통해 음식을 찌꺼기는 물론 플라그까지 효과적으로 제거할 수 있다. 혀 클리너가 없다면 칫솔로 혀 안까지 깊숙이 닦아주자!!

**04** **어우ㅠ입냄새~**

치아만 닦으면 입 냄새나 풍치균이 그대로 남을 수 있다. 따라서 혀를 닦는 것도 중요하다. 혀 닦는 것을 게을리 할 경우 백태가 생길 수 있는데 이는 입 냄새 및 구강 위생 불량인 원인이 된다. 따라서 혀 클리너를 이용해 이를 꼼꼼히 닦아주는 것이 좋다. 혀 클리너가 없다면 칫솔로 혀 안까지 깊숙이 닦아주자!!

**05** **칫솔질은 무조건 뽕!뽕! 해야지~**

치아만 닦으면 입냄새나 풍치균이 그대로 남을 수 있다. 따라서 혀를 닦는 것도 중요하다. 혀 닦는 것을 게을리 할 경우 백태가 생길 수 있는데 이는 입 냄새 및 구강 위생 불량인 원인이 된다. 따라서 혀 클리너를 이용해 이를 꼼꼼히 닦아주는 것이 좋다. 혀 클리너가 없다면 칫솔로 혀 안까지 깊숙이 닦아주자!!

**올바른 칫솔질로  
봄감기를  
대응합시다!**

## 대기 오염(황사/미세먼지) 대응

- 물을 자주 마십니다.
- 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- 오랜 실외활동을 자제합니다.
- 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.
- 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.