

6월 9일 구강 보건의 날 !!



왜 6월 9일이 구강 보건의 날일까?

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 '구'자를 숫자화 하여

매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

온열질환 주의 !!

초록잎이 무성한 6월입니다.

한낮의 기온이 많이 올라 온열질환(열사병, 열탈진 등) 발생이 증가하고 있습니다.

특히 어린이나 노약자는 온열질환에 취약하므로 건강관리에 더욱 주의가 필요합니다.



2023. 5. 8.



무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



2023. 5. 8.



폭염대비 건강수칙 3가지



1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



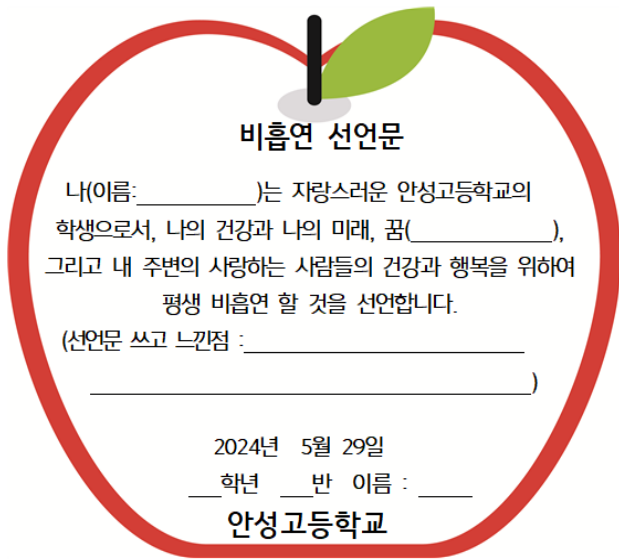
3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

6월 보건실 행사 알림

6/10-6/14

안성중고 흡연예방 특별주간



비흡연 선언문

나(이름: _____)는 자랑스러운 안성고등학교의
학생으로서, 나의 건강과 나의 미래, 꿈(_____),
그리고 내 주변의 사랑하는 사람들의 건강과 행복을 위하여
평생 비흡연 할 것을 선언합니다.
(선언문 쓰고 느낀점 : _____)

2024년 5월 29일
학년 _____ 반 이름 : _____
안성고등학교



비흡연 선언문 작성

*우수참여자 12명에게 소정의 선물 제공 !



다양한 흡연의 폐해체험 및 금연다짐

- 흡연서약서에 지문 찍어보기
- 호기량 측정기로 나의 호흡상태 확인하기
- 흡연 폐해 고글 착용하고 다트 던지기
- 흡연 예방 포토존 운영

*2개 이상 참여 시 선물뽑기 1회 제공!



금연실천 4행시 행사

*우수참여자 8명에게 소정의 선물 제공!

6/17 학생및 교직원 헌혈



1. 헌혈 일자 : 2024년 6월 17일 (월)

2. 헌혈 장소 : 헌혈차량 학교 방문 (학교 운동장) - 사전 검사 후 헌혈 실시

3. 헌혈 참여 기준 : 만 16세 이상(2008 년생 헌혈 당일 출생자까지)

4. 헌혈의 장점 :

- 1) 건강진단을 받게 됩니다.(혈액형 검사, B형, C형간염, 간기능 검사 및 기타 검사 등)
- 2) 헌혈증서는 본인 및 타인이 수혈 시 무상으로 수혈을 받을 수 있습니다.
- 3) 헌혈기록은 봉사활동으로 인정됩니다. (헌혈 1회당 4시간 / 연 3회 인정)
- 4) 생명을 구할 수 있습니다.

2024. 5. 28.

안 성 중 학 교 장(관인생략)