



6월 보건소식지

발행일
2023년 6월 2일

발행처
전주반월초 보건실

지난달에는...

1,4학년 건강검진과 2,3,5,6,학년의 구강검진을 했어요.
결석으로 검진을 받지 못한 학생들은 학교에서 안내드린 검진기관에서 검진을 꼭 ~ 받도록 합니다. 충치, 부정교합 등이 있는 학생들은 치과에서 진료를 꼭 받도록 해요.
건강한 나를 위해 우리 모두 노력합시다.

이번달에는...

1,2학년 흡연예방 인형극과 3~6학년 약물오남용 및 흡연예방 외부수업이 예정되어 있습니다.
외부에서 전문 강사님이 오시는 만큼 집중도 잘 하고, 대답도 잘 하는 멋진 반월초등학교 학생들을 기대 할게요.

질병예방교육



6월9일은 구강보건의 날

충치(치아우식증) 에도 단계가 있다고요??



맞아요. 옆에 그림처럼 충치 1단계로 간단하게 치료 할 수 있을 때 치료하면 아프지도 않고 금방 치아건강을 찾을 수 있어요.
한번 생긴 충치는 절대 스스로 없어지지 않고 시간이 지나면 더 힘들어지니 꼭 치과에 가기로 해요~



충치1단계
법랑질에만 충치가 생긴 경우 아프지 않아요.

간단하게 치료
할 수 있어요
^^



충치2단계
상아질까지 충치가 생겨서 뜨겁고 찬 것을 먹을 때 이가 아파요.

충치의 진행
속도가 빨라져요
-.-



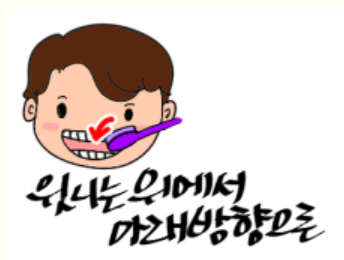
충치3단계
치수까지 퍼져서 음식을 먹지 않아도 불편하고 아파요.

치료가
복잡해져요
T.T



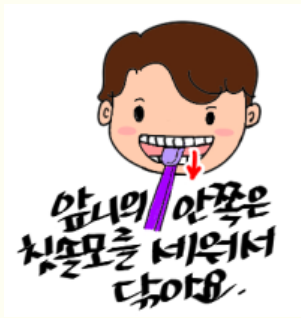
충치4단계
치조골과 잇몸까지 퍼져서 이가 흔들려요.

이를
뽑아야 해요
TT.TT



충치 예방을 위한 올바른 칫솔질

출처: 천사방



살이 다 키가 된다고 했는데...

할머니는 말씀하셨다. "어릴 때 살은 다 키가 되니 많이 먹어" 라고....
그런데.... 도대체 언제 키가 되는 거지???



그거 다 옛말이라구!
지금은 식습관과 생활습관
이 많이 바뀌면서
사회 전체적으로
영양과잉이고
비만이 급증하고
있어!!!

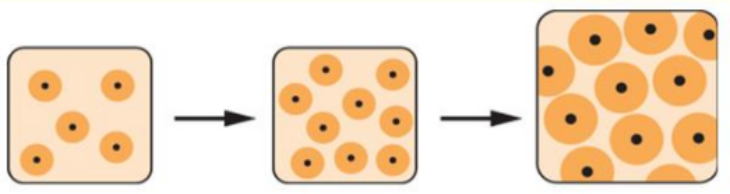


내가 비만일까요?

몸무게가 많이 나간다고 비만은 아니예요.
몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많을 때 비만이라고 해요.

소아비만의 특징

어린 시절의 비만은 지방세포의 수도 많아지고 크기도 커져요.
한번 많아진 지방세포수는 절대 줄어들지 않기 때문에 다이어트를 하더라도
또 다시 요요가 오기 쉬운 몸이 된답니다. 그래서 어른이 되어서도 비만의 가능
성이 높아져요.



[소아비만]

지방세포의 수도 커지고 크기도 커져요



[성인비만]

지방세포의 크기만 커져요

소아비만의 문제점

비만은

- ✓ 소아비만은 성인비만으로 지속 될 확률이 높다.
- ✓ 각 종 생활습관병에 걸리기 쉽다.
- ✓ 체형의 변화가 온다.
- ✓ 몸이 둔해지고 운동력이 저하된다.
- ✓ 집중력이 떨어져 공부가 잘 안 된다.
- ✓ 심리적 정서적인 문제를 일으킨다.



비만이 되지 않으려면?

올바른 식습관

- 아침식사를 꼭 하기
- TV나 책을 보면서 먹지 않기
- 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹기
- 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹기
- 패스트푸드와 가공식품은 적게 먹기
- 짜거나 매운 음식은 식욕이 자극되므로 싱겁게 먹기

운동습관

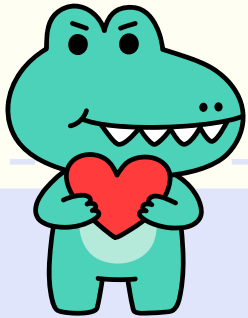
- 가까운 거리는 걸어서 다니기
- 게임보다는 바깥활동 많이 하기
- 일주일에 3일 이상 땀이 나게 운동하기
- 유산소 운동하기 (걷기, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 댄스, 스케이트, 배드민턴, 스쿼시, 축구 등)

4분의 기적 심폐소생술 알아보기

심폐소생술(CPR)은 질병이나 사고로 심장과 폐가 멈췄을 때
심장을 압박하고 폐에 호흡을 불어넣어 산소가 공급되도록 하여 사망을 막는 방법이에요.
이 때 사고 발생 4분 이내에 심폐소생술을 하면 환자를 살릴 가능성이 높지만,
시간이 흘러갈수록 생명을 구하기 어렵습니다.



그렇다면
나도 배워야겠다.
CPR



심폐소생술 순서와 방법

1. 반응의 확인

현장이 안전한지 먼저 확인한 뒤에
양어깨를 가볍게 두드리며 "괜찮으세요?"
라고 소리쳐서 반응을 확인한다.



몸이 초록색이신 분
119 신고해주세요

2. 도움요청

- 반응이 없다면 즉시 큰 소리로 주변의 한 사람을 지목하여 신고를 부탁한다.
- 만약 주위에 심장충격기(자동제세동기)가 있다면 가져오도록 요청한다.



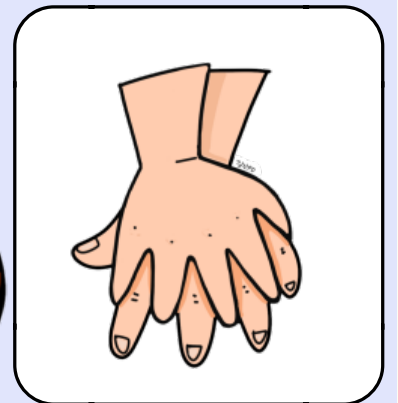
3. 호흡확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 가슴의 오르내림이 있는지 확인한다.
- 숨을 쉬지 않거나 정상적인 호흡이 아니라면 가슴압박이 필요하다.



4. 가슴압박

- 가슴 중앙에 한 손을 얹고, 그 위에 다른 손을 올려 깍지를 낀다.
- 양팔은 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 쭉 펴고 어깨는 환자 가슴 바로 위에 오도록 직각 자세를 유지한다.
- 손꿈치에 체중을 실어서 약 5cm 정도의 깊이로 힘 있게 누른다.



회복이 되었다가도 다시 심정지가 올 수 있기 때문에
119가 올 때까지 도움을 줄 수 있도록 합니다.

반초등학교 홈페이지-[알림마당]-[보건소식]란에서
다시 확인 하실 수 있습니다.