



6월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2022.6.1

발행인

치문초등학교장

편집인

보건교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

6월 9일은 구강 보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자와 하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.



첫 영구치는 다른 영구치보다 일찍 나와 평생 사용합니다. 구치가 나오후 1년 사이는 충치에 가장 취약할 시기이므로 올바른 관리를 통해 예방하는 것이 중요합니다.

건강한 치아 관리법

1. 올바른 칫솔질

- ▶ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니를 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ▶ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ▶ 어금니 안쪽 부분도 같은 방법으로 닦기
- ▶ 앞니 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기
- ▶ 혀와 입천장까지 닦아줘야 구취제거



2. 치실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기

3. 치아에 이로운 식품 선택

GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일

BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료

4. 정기검진

6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈메우기

5. 나쁜 습관 버리기

손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등

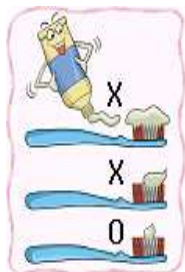
올바른 칫솔과 치약 사용법

1. 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택(단단한 칫솔 잇몸 손상)
- ▶ 크기 : 어금니 2~3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2~3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳

2. 치약 적절량

- ▶ 양치할 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문. 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 유발 위험
- ▶ 적당량 사용하고, 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹구기



3. 칫솔을 물에 묻혀 닦으면 안되는 이유

치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 빠른 시간 내에 거품이 일어나 치약의 효과를 제대로 치아에 전달하지 못하게 됨.

<그림출처: 투수>

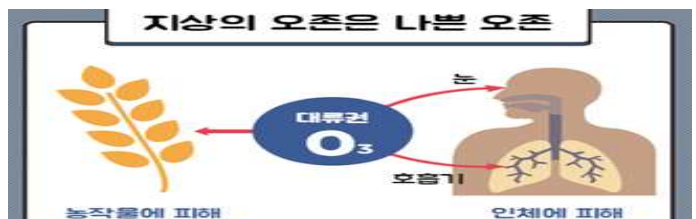
오존의 두 얼굴

▶ 오존이란?

- 산소 원자 3개가 붙어있는 물질
- **좋은 오존**: 성층권에 있으면서 자외선 흡수
- **나쁜 오존**: 지표면으로부터 10km 이내 존재

▶ 대류권 오존은 어떻게 발생하나요?

- 대기오염물질(질소산화물)이 햇빛에 광화학 반응을 일으켜서 생깁니다. 여름 낮 시간, 습도가 낮고 바람이 약한 안정적인 기상 조건에서 주로 발생합니다.



<그림출처: 환경부>

▶ 오존으로 인한 피해

- ① 사람의 눈과 피부를 자극
- ② 호흡기 질환 유발
- ③ 식물 수확량 감소, 건축물 부식

▶ 오존경보제도 3단계와 대처방법



학부모와 함께 하는 응급처치교육

비었을 땀 RICE 치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서도 적용 가능한 응급처치법에 대해 알아보시다.



< RICE 응급처치법 >

운동 중 관절을 삐거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE** 응급처치법을 적용하세요! RICE는 **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : Compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화시킵니다.

학부모와 함께 하는 약물오남용 교육

카페인은 에너지가 아닙니다

☑ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과**가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

☑ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

☑ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취 하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

☑ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루 **커피음료 1개와 에너지음료 1개**만 마셔도 **최대 일일 섭취권고량(125mg)**을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

☑ 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있지만 **시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.** 에너지 음료라 부르는 **고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯 한 느낌이 들 뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.**

☑ 청소년의 고 카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는

고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를

마십니다.

- 부득이하게 음료를 마실 때는 **'카페인 함량'을 꼭 확인** 하고 최대 일일 섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



학부모와 함께 하는 비만예방교육

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아 청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여 되기도 합니다. 따라서 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.



✳ 비만의 원인

1. 활동량과 비교해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높이 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
7. TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
8. 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
9. 불안하고 우울하면 음식 섭취로 스트레스를 푼다.

#1



과도한 칼로리 섭취 등 잘못된 식습관

#2



잘못된 식습관으로 인한 수면 부족

#3



코로나 등으로 인해 줄어든 신체활동

✳ 일상생활에서의 식습관

1. 아침식사는 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 되므로 꼭 먹기
2. 에너지 함량이 높은 인스턴트 식품이나 음료수보다 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일, 고기와 생선 등을 골고루 적당히 섭취하기

✳ 일상생활에서의 운동 습관

1. 가능한 한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
6. 하루에 적어도 30~60분 정도 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기 운동을 한다.



5단계

최소한으로 줄이기

4단계

15~30분, 주 2~3회

3단계

5~10분, 주 3~7회

2단계

20~30분, 주 3~6회

1단계

30분 이상, 매일

