



6월의 보건소식

2021-보건19호

춘포초등학교 교장실 842-8213, 교무실 842-8211, 행정실 842-8212, FAX 842-3448

6월 9일은 구강 보건의 날

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

① 칫솔 선택법

- ◇사용자의 손과 입에 편하고 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있는 것으로 고릅니다.
- ◇칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇닿거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태를 잘 제거할 수 없고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋음

② 바른 칫솔질

- ◇잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

손 소독제의 올바른 사용법

손 소독제는 물과 비누가 없어도 휴대하고 다니며, 수시로 손을 소독하고 청결을 유지할 수 있지만, 눈에 튀면 각막에 손상을 입을 수 있어 주의해야 합니다.

① 손 세정제와 손 소독제

화장품으로 분류하는 손 세정제와는 달리 손 소독제는 의약품으로 알코올을 기본 성분으로 피부를 살균시키고 미생물을 제거하는 효과가 있다.

- ◇ 손 소독제: 물로 씻어 세균을 제거
- ◇ 손 세정제: 손에 남아 있는 세균을 제거
- 에탄올: 세균의 단백질을 손상시켜 소독효과가 있지만 에탄올 농도가 높은 경우 세포막을 단단하게 만들어 에탄올의 침투를 방해할 수 있고, 피부에 자극을 줄 수 있다.(손 소독제에는 피부가 거칠어지는 것을 예방하기 위해 보습제가 함께 들어 있다.)

② 손 소독제의 안전한 사용법

- ◇눈, 구강, 점막, 상처난 피부에 직접 닿지 않도록 주의하기
- 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어 내고, 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문
- 손 소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용 중지 및 진료받기
- ◇개봉 후 가급적 6개월 이내 사용하기
- 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소
- ◇ 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용하기
- 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의
- ◇식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입하기 (의약품 문구 확인)
- 의약품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 대한 작용이 약한 제품
- ◇ 여름철에는 차 안에 손 소독제 두지 않기
- ◇ 손을 완전히 건조시키기

우리 아이의 성교육을 어떻게 할까요?

근래에는 대부분의 성폭력 및 성문화가 디지털을 기반으로 이루어진다는 것을 알 수 있습니다. 개인 정보보호를 강화하는 상황에서 디지털 기반 성범죄를 감지하기는 매우 어려운 상황입니다. 또한 개인의 성향에 따라 성을 바라보는 입장도 판이하게 다른 상황이라 성교육을 하는 학부모님의 입장 또한 매우 난감할 수 있습니다. 무엇보다 우리 아이가 믿고 자신의 얘기를 할 수 있도록 하는 대화의 안전지대를 만드는 것이 성교육에 있어 중요합니다. 다양한 시도를 해 보는 것이 성장기의 아이들에게는 필요한 일이기도 합니다. 믿고 고민을 얘기할 수 있도록 뒤에서 지켜주는 것이 필요합니다.

● 디지털 성범죄에 대한 주변의 대처 방법

1. 아이가 말할 때 천천히 말할 수 있도록 환경을 조성한다.
2. 너무나도 놀랐을 아이의 마음에 집중하며, 다그치거나 왜 그랬냐며 책망하지 않도록 한다.
3. 부모에게 얘기해준 것에 고마움 표현하기, 안아 주기
4. 이제부터 부모인 우리가 알아서 할 거고, 너는 걱정하지 말라고 하기
5. 가해자가 분명히 잘못된 사람이고, 실수할 수 있다는 것 알려주기
6. 부모 협박 등으로 얘기하지 못했을 아이의 마음 안도시켜주기, 부모에게 바로 얘기할 수 없었던 이유 들어보기
7. 신속한 신고와 아이의 외상 스트레스 살피기, 전문 상담을 받도록 하기
8. 아이의 마음을 자존감을 회복시켜준다는 의미에서 함께하기

청소년 음주 예방

1. 청소년 음주 실태

- 평균 음주 시작 연령: 13.2세(청소년 건강행태 온라인조사, 2017년 기준)
- 청소년 현재 음주율
 - 청소년의 16.1%는 음주를 하고 있고, 이 중 남자 청소년 18.2%, 여자 청소년 13.7%
 - 청소년 중 여자 청소년이 남자 청소년보다 높은 비율로 위험 음주를 하고 있는 것으로 나타남

2. 청소년 음주가 성인 음주보다 해로운 이유

- 청소년 음주로 인한 뇌손상
 - 청소년기 음주는 특히 뇌세포 및 구조에 있어서 돌이킬 수 없는 손상을 가져옴
 - 손상된 감각, 운동능력, 기억 및 정서조절 능력 감소로 인한 후유증은 성인보다 더 크고 오래감
- 알코올 중독 위험
 - 이른 나이에 음주를 시작하는 청소년들이 나중에 시작하는 청소년에 비해서 성인이 된 뒤에도 위험하며, 음주를 계속하면서 알코올 의존장애로 진단받을 위험성이 높음
- 각종 사건·사고의 위험성
 - 청소년 음주 상황은 흡연, 원치않는 성관계, 상해, 무면허 음주운전 등의 다른 사건·사고를 동반함
 - 청소년은 음주 경험이 부족하여 음주 시 특히 감각과 판단력이 흐려지고 집단적 압력에 영향을 쉽게 받아 위험한 행동을 할 수 있기에 특히 위험함

2021. 6. 2.

춘 포 초 등 학 교 장