



6월 9일은 구강건강의 날

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월9일입니다. 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가추세에 있으니 구강건강을 위해 급식 후 학교에서도 양치질을 생활화 합시다.

✿ 구강건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질: 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.
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 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기: 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등

아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?

1. 집중력을 높여줍니다.

뇌의 에너지원은 포도당뿐입니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당 부족으로 집중력이 떨어집니다.

2. 잠자는 뇌를 깨워줍니다.

뇌는 심장보다 더 많은 에너지가 필요합니다. 잠자는 도중 써버린 뇌의 에너지를 채워줘야 합니다.

3. 질병을 예방합니다.

아침을 거르는 청소년들의 경우 당뇨병이나 빈혈이 생길 확률이 높습니다.

4. 성장을 돕고 건강에 좋습니다.

아침결식은 영양소의 불균형으로 내실있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 장운동을 방해하여 변비의 우려도 있습니다.

5. 가족 간의 유대를 강화합니다.

가족이 모여 아침 식사를 할 경우 정서적인 안정과 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.

마스크 착용 수칙

<수업시간>

- 수업시간에는 마스크를 쓰도록 하고, 특히 토론·영어 수업 등과 같이 말을 해야 하는 경우 마스크를 씁니다.
- 머리가 아프거나 숨이 차면, 바로 마스크를 벗고 선생님께 알립니다. 괜찮아질 때까지 마스크를 쓰지 않습니다.

<쉬는시간>

- 쉬는 시간에도 마스크를 계속 씁니다.
- 화장실을 이용할 때도 마스크를 쓰고, 화장실 이용 후에는 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻습니다.

<점심시간>

- 점심을 위해 줄을 서서 기다리거나, 식사를 마치고 식판을 가져다 놓을 때도 마스크를 씁니다.
- 점심을 먹을 때는 친구와 (한칸 띄워 앉기) 거리를 두고 앉아 마스크를 벗습니다. 밥을 먹을 때 이야기를 가능한 나누지 않습니다.
- 벗은 마스크는 얼굴에 닿지 않는 바깥쪽이 식탁에 닿도록 잘 놓아둡니다.

<실외에서 지켜주세요>

- 운동장과 같은 실외에서 사람 간 2m(최소 1m)이상 (두 팔을 벌려도 닿지 않을 만큼) 떨어져 있다면 마스크를 쓰지 않아도 됩니다.
- 실외수업(체육수업, 야외수업 등)을 할 때 사람 간 2m(최소 1m) 이상(두 팔을 벌려도 닿지 않을 만큼) 떨어져 있다면 마스크를 쓰지 않아도 됩니다.
- 다만, 사람들과 자주 부딪히거나 가까운 곳에서 활동하는 경우에는 마스크를 쓰고 활동합니다.

나의 건강은 작은것에서 부터

★개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!

✿ 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용
- 컵을 함께 사용하면 감염병이 발병할 수 있어요.
- 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.

‘흡연자에게 더 위험한 코로나19’ (흡연예방교육자료)

◆ 흡연이 코로나19 감염과 치료에 주는 영향

흡연은 코로나19 감염
가능성과 환자의
중증도, 사망 위험을
높임

- 흡연을 위해서는 담배와 손가락을 입에 가져가야 하기 때문에 바이러스가 입, 호흡기로 들어갈 가능성이 높아짐
- 흡연 시 담배에 있는 수많은 독성물질이 심혈관, 폐, 면역기능을 손상시켜 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높임
- 흡연 시 흡입하는 니코틴은 코로나19 바이러스와 결합하는 몸속의 ACE2 수용체 증가에 영향을 미쳐 코로나19 감염 가능성을 높임
- 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 같은 질병을 야기하며 이러한 기저질환을 가진 사람은 코로나19 바이러스 감염 시 병세 악화 및 사망 위험이 높음
- 세계보건기구(WHO)도 코로나19 예방을 위해 금연을 권고하고 있으며, 미국, 우리나라는 흡연을 코로나19 위험요인으로 관리하고 있음

◆ 국내 · 외 흡연과 코로나19 관련 입장

세계보건기구
(WHO)

- **코로나19로 인한 흡연자의 중증 질환 발생 확률 증가**
 - 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소이며, 호흡기 질환의 심각성을 증가시킴
 - 코로나19는 주로 폐를 공격하는 감염병임. **흡연은 폐 기능을 손상시켜** 신체가 코로나 바이러스와 다른 질병들을 대응하는 것을 어렵게 함
 - 담배는 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 비전염성 질병의 주요 위험요소로서 이러한 질병을 가진 사람은 코로나19 감염 시 **심각한 질병으로 진행되거나 사망할 위험이 더 높음**
 - 금연상담전화, 금연프로그램, 금연보조제와 같이 검증된 방법을 통해 **즉각 금연할 것을 권고함**

※ 금연 시 나타나는 신체의 긍정적 변화

- 금연 시 20분 내 심박 수가 증가하고, 혈압이 하강함
- 12시간이 지나면 혈류 속 일산화탄소 수치가 정상으로 내려감
- 금연 후 2~12주 이내에 혈액순환과 폐 기능이 개선됨
- 1~9개월이 지나면 기침과 호흡곤란이 줄어듦

미국 질병통제
예방센터

- **코로나19를 악화시킬 수 있는 위험요인에 흡연 여부 포함**
 - 65세 이상, 요양원 또는 장기요양시설에 지내는 자, 만성폐질환 또는 중증의 천식, 중증의 심장질환, 면역결핍증이 있는 자, **흡연자**, 심각하게 비만한 자, 당뇨병이 있거나 투석 중인 만성 신장 질환이 있는 자 또는 간질환이 있는 자

우리나라
질병관리본부
(KCDC)

- **코로나19 고위험군에 흡연자 추가하여 관리 강화**
 - 임신부, 65세 이상, 만성질환자[당뇨병, 심부전, 만성 호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등], **흡연자**
 - 흡연자의 경우 폐기능이 저하되었을 가능성이 매우 높음

※ 출처: 금연두드림(nosmk.khealth.or.kr) 담배규제 팩트시트(19호)

2021.06.04.

전 주 남 중 학 교 장(직인생략)