



6월 보건소식지

제 2022-095호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



http://www.cjsb.es.kr

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다.

기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성도 높아지는 시기이기도 하지요.

건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천하여 즐겁고 건강한 6월을 보내는 어린이가 되도록 합시다.

코로나19, 함께 이겨내요

Q1) 코로나19 완치자=슈퍼면역자? 완치자는 재감염되지 않는다?

슈퍼면역은 과학적인 명칭이 아니며, 일반적으로 코로나19 바이러스에 감염된 사람이 감염 안 된 사람에 비해 해당 바이러스에 대한 면역력이 상대적으로 높지만 **재감염 가능성은 여전히 존재합니다.**

Q2) 코로나19 재감염이란?

- ① 최초 확진일 90일 이후 재검출된 경우
- ② 최초 확진일 이후 45~90일 사이 재검출되면서 증상이 있거나 확진자 노출력(또는 해외여행력)이 있는 경우

Q3) 오미크론이 델타보다 재감염률이 높다?

현재는 오미크론이 유행 중에 있어, **충분한 기간이 경과한 후 재감염률 등을 판단할 수 있습니다.** 각각 변이 유형별 재감염 가능성은 있기 때문에 회복 이후에도 권장 예방접종을 완료하고, 기본적인 방역수칙을 준수해야 합니다.

Q4) 완치자는 면역력이 높아져 재감염되어도 증상이 경미하다?

변이 바이러스의 특성과 개인의 면역력에 따라 코로나19 재감염 시 **증상과 회복력은 개인의 차이**가 있습니다. 아직 그 영향력을 속단하기는 이르며, 재감염 발생 위험을 방지하기 위해 **기본적인 방역수칙을 지켜야 합니다.**

Q5) 학교 코로나19 대응법

- ① 등교전 건강상태 자가진단 ② 의심증상이 있다면 반드시 검사 받기. 증상이 지속되고 호전되지 않는다면 병원 방문하여 검사 받기
- ③ 식약처 허가 마스크 착용하기



선생님 궁금해요!

밥을 먹고 곧바로 달리기를 하면 왜 배가 아프죠?

우리가 식사를 하면 위와 장 등 소화기관이 활발히 움직이며 소화를 시키게 되는데 소화를 시킬 때 많은 혈액이 필요해요. 게다가 운동을 하면 운동하는 부위의 근육에도 혈액이 필요해지죠. 위와 장, 근육 등에 혈액을 보내는 일을 담당하는 장기는 비장인데 밥을 먹고 곧바로 뛰면 소화기관과 근육에 동시에 혈액을 보내기 위해 **비장이 심하게 수축을 하게 되면서 배가 아픈 거예요.**

☞ 밥 먹고 누우면 중력이 등쪽으로 작용해 소화하는데 방해가 돼요. 그래서 밥을 먹은 후에는 잠시 앉아 있거나 가볍게 걷는 것이 제일 좋아요

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.**



치아번호	빠지는 시기
앞니 1,2	6~7세
앞니 3,4	7~8세
송곳니 8	9~12세
송곳니 7	10~12세
어금니 5,6	9~11세
어금니 9,10	10~12세

구강건강관리지수 높이는 생활수칙

'나의 치아 상태는 어떠한가?' 거울을 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요!

■ **올바른 칫솔질** - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**으로 닦습니다.



■ 치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기

■ 식품 선택

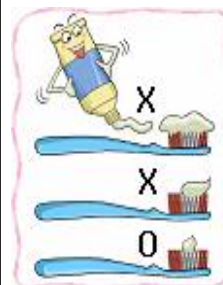
- 좋은 선택 : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요!
- 나쁜 선택 : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안돼요!

■ 거울 보기 - 스스로 점검을 수시로!

■ 장기간 6개월마다 검진 스케일링 불소도포 홈 메우기

■ 나쁜 습관 버리기 : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등

◆ '칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!



이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 **피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다.** 따라서 반드시 양치 후 **입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.**

◆ 칫솔을 물에 묻혀 닦으면 안되는 이유

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

<출처 : SBS뉴스>

또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

이런 행동은 하면 안 됩니다!

- 음란물(사진, 동영상, 야설 등)을 보여주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉(기습 뽀뽀, 포옹 하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기)
- 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실 안을 들여다보지 않아요.
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우 이성교제 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

건강한 체중 관리

세계보건기구(WHO)에서 비만을 질병이라고 정의한 것은 건강한 체중 관리가 그만큼 중요하다는 뜻입니다. 건강한 체중을 유지하려면 지속적인 노력이 필요합니다.

체중관리가 필요한 학생들은 가정에서도 관심을 갖고 협조해 주시기 바랍니다

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.



청소년 약물 오남용 예방 교육(카페인 편)

카페인 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 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 들어 있습니다.

우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

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

고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

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

청소년의 고카페인 음료 섭취, 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 확인하고 최대한일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.



여름철 빈발 감염병 예방수칙

감염병	전염경로	증상
노로바이러스	- 오염된 물·음식 및 감염자의 구토물·대변을 통해 전파	• 설사, 구토, 구역질, 복통, 발열 등
유행성 각결막염	- 환자 눈, 코, 입 분비물 및 환자사용물건 접촉	• 눈이 붓고, 눈곱, 충혈, 눈부심, 이물감
유행성 이하선염	- 호흡기 비말, 타액, 분비물 직접접촉	• 한쪽이나 양쪽 침샘 비대
수족구병	- 직접 접촉, 주로 침, 타액, 체액 또는 배설물 (비말감염도 가능)	• 손발입 수포성 발진, 혀입안 뺨 안쪽 점막에 수포발생 • 식욕감소, 위장관계 증상 동반 될 수 있음

감염병 예방 및 건강관리

1. 비누로 30초 이상 손 씻기, 몸 긁거나 눈 비비지 않기
2. 기침예절 지키기: 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
3. 면역력 키우기: 충분한 수면과 휴식, 골고루 먹기, 운동
4. 감염병 증상이 있으면 등교하기 전 병원진료 받기
 - 감염병 진단 시 등교중지 (의사 진단에 근거)
 - 감염력이 없어졌음을 확인 후 등교, 진료확인서 학교 제출