



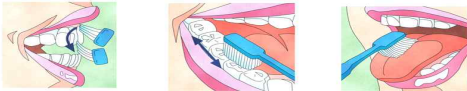
기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합니다.

## 6월 9일은 치아의 날

매년 6월 9일은 ‘치아의 날’입니다. 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 ‘6’ 과 영구치의 ‘구’를 따서 6월 9일로 정했습니다. 어린 시절 시작된 구강건강 실천이 성인기 까지 지속 되어야만 평생 동안 건강한 치아를 유지할 수 있습니다. 치아를 올바르게 하루 3회 이상 닦고 치아에 해로운 식품을 피하기 등 구강건강 관리로 평생 건강한 치아 갖도록 합니다.

### 올바른 이 닦기

- 식사 후와 간식 후, 잠자기 전에 이를 닦습니다. 되도록 식사 후 3분 이내, 3분 동안 닦습니다.
- 구석구석 음식찌꺼기를 없애기 위해 그림과 같이 회전법을 이용합니다. (자아 앞 뒤, 혀 등 골고루 닦기)



### 식이조절

- 간식으로 초콜렛, 사탕 등 설탕이 든 음식 섭취를 줄이고 과일이나 야채를 섭취합니다.
- 뜨겁거나 찬 음식을 즐겨 먹는 것도 잇몸을 병들게 하므로 삼갑니다.

올바른 치아관리법



## 야생진드기 주의

(중증열성혈소판감소증후군)

진짜 이름은 작은소창진드기입니다. SFTS.

즉, 중증 열성 혈소판 감소증 바이러스를 가진 진드기로 물리게 되면 해당 바이러스에 감염이 될 수 있습니다.



### 증상은 ?

- 고열, 구토, 설사, 혈소판 감소, 증상이 심해질 경우 근육통, 의식장애, 경련, 혼수상태 등의 증상을 일으킵니다.

### 예방수칙은 ? 진드기에 물리지 않는 것이 중요!

- 야외활동을 할 땐 긴팔과 긴바지를 착용
- 진드기가 많이 활동하는 풀밭에 가지 않기
- 야외활동 후 옷을 털고, 바로 세탁
- 야외활동 후 즉시 샤워나 목욕으로 개인위생철저

## 세계10대 건강식품 vs 불량식품

세계 10대 건강식품	세계 10대 불량식품
1> 토마토	1> 기름에 튀긴 식품
2> 시금치	2> 소금에 절인 식품
3> 견과류(땅콩, 밤 등)	3> 가공류 고기 식품
4> 브로콜리(또는 양배추)	4> 과자류 식품
5> 귀리(또는 보리)	5> 사이드 쿨라류 식품
6> 마늘	6> 간편 식품
7> 녹차	7> 통조림류 식품
8> 적포도주	8> 설탕에 절인 과일류
9> 연어(또는 고등어)	9> 냉동 간식류 식품
10> 블루베리(또는 가지)	10> 숯불구이류 식품
(TIME 선정)	(세계무역기구(WTO)선정)

## 카페인음료 바르게 알기

카페인인 피로회복의 효과와 정신을 맑게 해주며, 이뇨작용을 통해 몸속의 노폐물을 제거하는 등 신체에 이로운 면도 있지만

- **과잉섭취에 따른 부작용**으로 불안, 메스꺼움, 구토 등을 일으킬 수 있고
- **중독 시** 신경과민, 근육경련, 불면증 및 가슴 두근 거림, 팔습불균형 등이 나타날 수 있으며
- 특히, 성장기에는 카페인 과량 섭취 시 성인에 비해 더 많은 영향을 받을 수 있어 이들 제품에 대한 노출을 최대한 자제해야 합니다.

### 고카페인 음료의 위험성



### 카페인 중독 자가 진단법

- 밤에 잠을 잘 못 자는 경우
- 소변이나 설사를 자주 할 경우
- 소화가 안 되고 속쓰림을 느낄 경우
- 초조해하거나 흥분이 쉽게 가라앉지 않는 경우
- 가슴이 두근거리거나 근육 경련이 발생할 경우

### 식품 중에 카페인이 얼마나 들어 있나요?

출처	식품의약품안전청
콜라 1잔 (250ml) 23mg	커피믹스 1잔(1봉) 69mg
커피 1잔(1티백) 30-100mg	초콜릿 1조각(10g) 25mg
녹차 1잔 (1티백) 15mg	초콜릿 아이스크림 (1리터) 59mg

## 생명을 위협하는 아나필락시스

아나필락시스는 약물이나 식품, 벌독 등에 접촉한 뒤 전신에 걸쳐 급격하게 나타나는 심각한 알레르기 반응을 일으키는 말로, **‘과민성 쇼크’**라고도 부릅니다. 30대 교사가 허리통증을 치료하기 위해 봉침 시술을 받다가 쇼크 증세를 보이고 사망한 사건이 있었는데, ‘아나필락시스 쇼크’ 때문이었다고 합니다. 비교적 가벼운 증세에 그치기도 하지만 치료가 지연될 경우 목숨을 잃을 수도 있습니다.

### 증상



### 치료

무엇보다 초기의 응급처치가 중요해요. 아나필락시스의 **치료제인 에피네프린**을 근육주사 후 바로 병원으로 가야 해요. 본인이 알레르기성 질환을 가지고 있고 비슷한 증상을 겪었다면 항상 주의깊게 살펴 대처해야 해요.

## 유행성(전염성) 눈병주의

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 **손을 깨끗이 자주 씻기**
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의
- 수건, 개인소지품은 다른 사람과 공용으로 사용하지 말 것
- 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있으면 **안과 진료를 받고 전염기간 동안은 등교중지** (의사소견서 제출 시 출석처리 함.)

