



초여름에 접어든 요즘, 온 세상이 초록으로 물드는 계절입니다. 산과 들은 모두 초록의 물결을 이루고 우리들의 마음도 맑고 고운 초록으로 물들어갑니다.
건강한 학교생활을 하기 위해서 손씻기, 음식물 반드시 익혀먹기, 불량식품 사먹지 않기, 끓인 물 마시기, 규칙적인 운동하기 등을 실천하도록 합니다.

6월 9일 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.
가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 챙겨주시기 바랍니다.

치아건강 생활수칙

1. 올바른 이닦기

식후 3분 이내, 자기 전에 3분 동안
꼼꼼하게 구석구석 회전법으로 닦기



2. 정기적인 치과검사

학교에서 실시하는 구강검진과 여름방학을
이용하여 충치와 교정 등 필요사항 진료



3. 불소용액양치하기

불소가 들어간 치약 사용하기.
치아(주로 어금니)에 불소 도포.
(치과에서만 실시)



4. 치아에 이로운 음식 먹기

우유, 멸치, 과일, 채소 등 치아에
좋은 음식 매일 먹기.



5. 어금니 홈 메우기(실런트)

어금니 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아홈
우기를 하여 충치를 예방하도록 한다.

6. 칫솔보관 및 교환시기

• 2-3개월마다 교환

: 햇빛이 잘 들고 통풍이 잘 되는
곳에 보관



마약 및 약물 오남용 예방

최근 10대를 대상으로 한 마약 범죄가 기승을 부리고
있습니다. 일부 연예인이나 유명인에게 국한되었던 마약
이 점차 일반인들에게까지 퍼지고 심지어 10대, 20대로
확산되고 있습니다.



주요 약물 구입 경로

1. 구글에서 마약을 판매한다는 수십 개의 글 검색
2. 트위터/텔레그램에서 판매자 아이디 검색 후 마약
공급책이 운영하는 채널로 입장
3. 마약 금액을 가상화폐 등으로 결제
4. 판매책이 지하철 물품보관함 등 마약을 전달할 수
있는 좌표 안내

마약류 및 약물남용 예방상담: 한국마약퇴치운동본부



☐ 마약류 및 약물남용 예방상담소의 전국 상담 대표전화

1899-0893

☐ 한국마약퇴치운동본부는 마약류 및 약물남용에 대한 고민이
있으시거나 상담을 원하는 경우 전화/면접상담, 편지/PC상담
등이 가능하며 필요에 따라 심리검사를 실시하고 있습니다.

질병정보 - 수족구병

1. 병원체 : 콕사카 바이러스 또는 엔테로바이러스71
2. 임상증상 : 발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작하여 발열
1~2일 후 수포성 구진이 손, 발, 입 안에 나타남. 구내병변은
불의 점막, 잇몸, 혀에 나타남



3. 감염기간 : 발발병~피부병변(수포)에 가피가 형성될 때
4. 전파경로 : 직접 접촉·주요 침(비말감염), 체액 또는 배설물
5. 치료법 : 특별한 치료 없고, 증상 조절 치료 및 휴식,
열 조절, 구강 청결 유지 / 조금씩 자주 음식 섭취
6. 예방법 : 별도의 예방 백신 없음 <출처:삼성서울병원 건강저널>
▶ 침, 체액, 배설물의 접촉에 의한 감염을 피하기 위해
올바른 손 씻기 생활화 및 장난감, 놀이기구 등 청결 유지
▶ 수족구병은 감염력이 높기 때문에 의심되거나 병원에서
'수족구병' 진단을 받은 학생은 학교에 등교하지 않고 (**타인과
접촉 최소화**) 의사가 등교해도 된다고 할 때까지 집에서
충분히 요양

식중독 예방 수칙

- ◆ **식중독이란?** 식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또
는 유독 물질에 의하여 발생하거나, 발생한 것으로 판단되는 감
염성 질환 또는 독소형 질환.
- ◆ **주요증상?** 설사, 구토, 복통, 발열



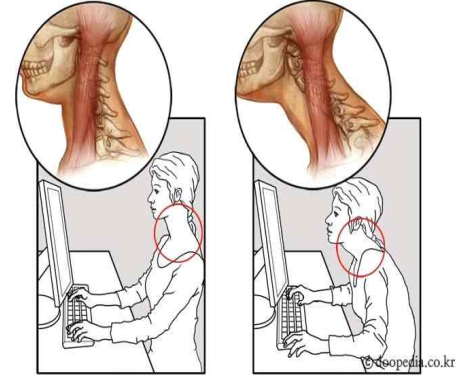
식중독 예방수칙



디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스
트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말합니다. 코로나
19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많
아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북
목증후군'이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

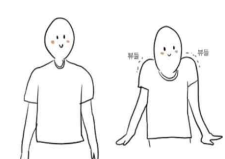
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손帕子)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를
뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 오목오목 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 목 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다