

여름이 시작되는 계절, 6월입니다. 기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성도 높아지고 있는 시기기도 하지요. 건강한 학교생활을 위해서는 손씻기 등 개인위생 지키기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천하여 건강한 6월을 보내는 동암차돌학교 학생이 되도록 합시다.

6월 9일 구강보건의 날

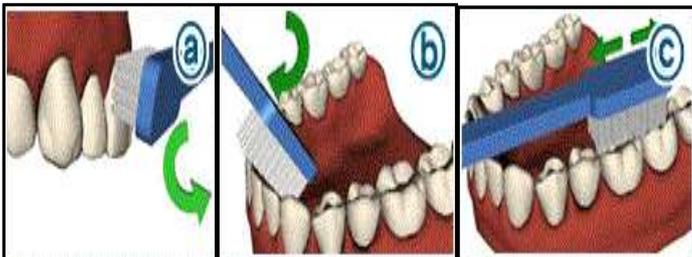
1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6' 과 어금니(구치, 臼齒)의 '구' 를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날' 을 기념하기로 했습니다.



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

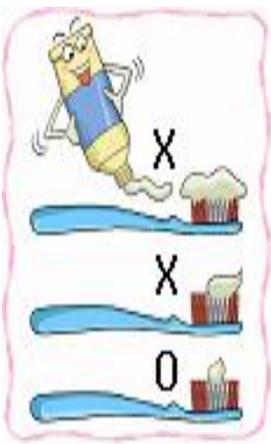
구강건강관리지수 높이는 생활수칙

- 나의 치아 상태는 어떠한가? 거울을 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요!
- 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 진동법과 회전법을 이용하여 양치하면 더욱 효과적입니다.



'칫솔 가득 치약' 구강 건강에 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 입안에 치약이 남지 않도록 충분히 헹궈야 합니다.



여름철 감염병 예방

감염병	원인	예방법
세균성질염, 급성위장관감염	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열증세	<ul style="list-style-type: none"> · 안전이 확인된 물 먹기 · 조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) · 조리종사자 개인청결유지 · 음식물 익혀서 먹기
비브리오 패혈증	비브리오 균에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부 상처를 통한 감염	<ul style="list-style-type: none"> · 어패류는 익혀먹고(56°C이상 가열), 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 · 고위험군 주의 : <ul style="list-style-type: none"> - 간 질환자, 알코올 중독자, - 당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, - 위장관질환자, - 부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, - 면역결핍 환자 등
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	<ul style="list-style-type: none"> · 모기방역 · 저녁.밤 시간 어린이 주의 · 예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
유행성눈병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	<ul style="list-style-type: none"> · 철저한 손씻기 · 발병 시 즉시 의료기관 진료

1339
www.kdca.or.kr

감염병 예방은 내 손으로 올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다

- 1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
- 3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
- 4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
- 5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요
- 6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

카페인 남용의 부작용

☞ 카페인을 많이 섭취 시 밤에 잠이 안오거나, 운동을 하지 않았는데도 심장이 과도하게 뛰는 등 우리 몸에 이상 반응을 일으킬 수 있습니다.

☞ 식품 중에 카페인이 얼마나 들어 있나요?

※ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 어린이(청소년): 체중 kg당 2.5mg 이하
- 성인: 하루 400mg 이하

(30kg 기준 어린이: 하루 75mg 이하)

출처 식품의약품안전청

 콜라 1잔 (250ml) 23mg	 커피 1잔 (175ml) 74mg	 커피믹스 1잔(1봉) 69mg
 녹차 1잔 (1티백) 15mg	 홍차 1잔(1티백) 30~100mg	 초콜릿(30g) 25mg
		 초콜릿 아이스크림 (1컵) 58mg

체중조절을 위한 운동처방

100Kcal를 소모할 수 있는
운동량을 알아볼까요?

운동 종류	시간 (분)
걷기	50
달리기	13
탁구	27
배드민턴	23
자전거 타기	45
줄넘기	18
농구	20
계단오르내리기	28
축구	20
수영	18



오존에 주의하세요

오존이란?

☞ 봄·여름철 햇빛이 강한 오후 2~3시에 가장 많이 발생되고, 자동차 배기가스 및 공장 배출가스 등에 함유된 질소산화물(NOx), 휘발성 유기 화합물 질(VOCs) 등이 바람이 거의 없는 상태에서 강한 태양광선으로 인해 광화학 반응을 일으켜 생성됩니다.

☞ 오존은 자극성 및 산화력이 강한 기체로 감각기관, 호흡 기관에 민감한 영향을 미쳐 **호흡기나 눈이 자극을 받아 두통 및 기침이 나고 눈이 따끔거리거나 심할 경우 폐 기능 저하 및 피부 알을 가져오는 등 인체에 심각한 피해를 줄 수 있습니다.**

오존 예·경보제란?

☞ 오존 농도를 사전에 예측하여 알림으로써 실외활동과 건강관리를 용이하게 돕고 일정 기준 이상의 오존 발생 시에는 경보 발령과 오염수준별 행동요령 및 조치사항을 안내함으로써 고농도 오존으로부터 피해를 최소화 하고자 시행하는 제도입니다.

주의보	경보	중대경보
1시간 평균 0.12ppm이상	1시간 평균 0.30ppm이상	1시간 평균 0.50ppm이상

오존 경보 발령 시 행동요령

<출처 : 기상청 및 환경부 자료>

구분	행동지침
주의보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 자제 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 자제 대중교통 이용 권고
경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 유치원, 학교 등 실외학습 제한 권고 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 제한 권고
중대경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 유치원, 학교 등 실외학습 중지 및 휴교권고 노약자, 어린이, 호흡기 및 심장질환자 실외활동 중지 권고