



기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 6월은 날씨가 더워지면서 야외활동이 많아지고 찬 음료나 방과류 등을 많이 찾는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식을 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불쌍식품 먹지 않기 등을 잘 실천해야 합니다.

## 올바른 구강건강관리방법

### 구강건강관리지수 높이는 생활수칙

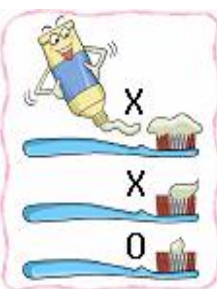
- **올바른 칫솔질** - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.



- **치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기**
- **식품 선택**  
-GOOD! : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요!  
-BAD!! : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안 돼요!
- **거울 보기** - 스스로 점검을 수시로!
- **정기검진** - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 홈 메우기
- **나쁜 습관 버리기** : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필물기 등

<출처 : 문화일보>

### '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 행귀야 합니다.

<출처 : SBS뉴스>

### 칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦으시나요?

건강한 치아를 가지기 위해서는 칫솔질할 때 단순히 치아만 닦아서는 2% 부족한 것 혹시 아시나요?

몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있습니다. 치아, 잇몸, 턱관절 이 3가지 요소가 조화를 잘 이루어야 행복한 식사와 아름다운 미소를 지을 수 있습니다.

## 여름철 감염병 예방수칙

감염병	원인	예방법
수인성·음식물 매개질환 (세균성이질, 급성 위장관 감염)	세균에 오염된 물, 식품의 섭취 → 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 물만 마시기 ·익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리 ·조리종사자 개인청결 유지 ·음식물 익혀서 먹기
일본 뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기	·모기 방역 ·예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	· 원인균 오염된 (Vibrio vulnificus) 어패류 생식 · 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹기(56℃ 이상) ·피부상처가 있는 사람은 바닷물 접촉에 의한 감염 주의
유행성 눈병 (유행성 결막염, 급성 출혈성 결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스	·철저한 손씻기 ·발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은소창진드기에 물려 감염	·진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법 ·야외활동(작업 및 등산)시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 ·야외활동 후, 진드기 물린 자국 등 확인, 샤워, 입은 옷은 바로 세탁

<출처 : 식품의약품 안전처 및 질병관리본부>

### 비브리오패혈증 예방법!



**학부모와 함께하는 성폭력 예방교육  
초등학생 성교육! 자녀에게 가르쳐 주세요**

❁ 건강한 성 의식을 교육하기 위해서는 부모부터 바람직한 성 의식을 가지고 올바른 방향으로 인도해주는 것이 필요합니다. 소아청소년 전문가들은 '아이들이 성에 대한



태도나 개념을 형성하는데 있어서 약 70%정도는 가정에서 부모의 태도를 보고 무의식적으로 배우고, 나머지 30%가 의식적으로 교육을 받아서 교정이 되는 부분'이라고 합니다.

### 1) 바람직한 성 역할의 이해

바람직한 여성관, 남성관을 갖도록 지도해야 합니다. 교사의 지도 아래 서로가 갖고 있는 여성상과 남성상에 대해 토론을 하도록 하는 것 좋은 예라 할 수 있습니다. 또한 성 역할에 대해 서로의 의견을 나눌 수 있게 해야 합니다.

### 2) 성적 차이의 이해

여성과 남성의 신체적 특성이 갖는 의미는 생명의 탄생에 있음을 가르쳐야 합니다. 여성과 남성의 차이는 "생명"과 관련이 있음을 분명하게 말해 주어야 합니다.

### 3) 성에 대한 이해

아동들은 다양한 매체에 개방되어 있는데, 이러한 매체를 통해 올바른 성 개념이 형성되기 이전에 왜곡된 성지식을 갖게 될 우려가 있습니다. **올바른 성에 대한 이해는 서로의 책임, 존중, 배려가 기본 바탕임을 알려 주고, 유해한 매체는 접해서는 안 됨을 인식시켜 주어야 합니다.**

**학부모와 함께하는 약물오남용 예방교육  
청소년 흡연이 더 애로운 이유**

청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 특히 뇌가 급성장하고 재구성되는 시기입니다.

**급성장하는 청소년기에 담배를 피우게 되면, 흡연 질병 위험이 성인 흡연자 보다 3배나 높다**는 연구결과도 있습니다. 우리 아이들의 건강한 미래를 위해 흡연 환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져 주시기를 부탁드립니다.



## 어린이 비만 예방

소아, 청소년기 비만의 가장 큰 문제는 대부분 60% 이상이 성인 비만으로 이어질 뿐 아니라 **소아 및 청소년기에 당뇨병, 고혈압, 지방간, 고지혈증 같은 성인병을 불러올 수 있으며, 성조숙증 및 성장장애를 동반할 수 있고 이는 외모를 중요시 여기는 사회적 분위기와 맞물려 자아 존중감의 상실과 심하면 우울증 등의 정신적 문제를 일으킬 수 있습니다.**

대부분의 소아 청소년 비만의 경우 체중감량이 아닌 체중 유지를 목표로 식이요법과 운동요법, 행동수정을 함께 시행하게 됩니다. 무리한 체중감량을 목표로 하게 되는 경우 성장과 발달에 문제가 생길 수 있기 때문입니다.