



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

보 건 소 식 지

- 발송일 2023.6.14.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

6월 보건소식지

6월 9일 구강보건의 날

대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

▶ 구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.



- **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**

- **식품 선택**

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등)
BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)



- **거울 보기**- 구강건강 자가 점검을 수시로
- **정기 검진**- 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- **나쁜 습관 버리기**- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등

🧊 칫솔 선택법

- ① 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

🌱 **올바른 양치질 습관화를 위하여 가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요. 학교에서 실시한 건강검진결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료를 받도록 합니다.**

코로나19 변경된 방역 지침

코로나19 변경된 방역지침

주요 방역조치 완화로
조속한 일상회복 전환 추진!



코로나19 위기단계를 하향 조정(심각 → 경계)함에 따라, 격리 의무 해제와 마스크 권고 전환 등 주요 방역조치를 완화합니다.

분야	변경(심각 → 경계) 시행일 6월 1일~
격리	5일 권고 전환
마스크	의원, 약국 권고 전환 (병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)
감염취약 시설보호	종사자 선제검사 권고 전환 (유증상, 다수인 접촉 등 필요시 PCR 또는 RAT) 접촉 대면면회 시 칫식 허용 (방역수칙 준수)
검역	입국 후 3일차 PCR 권고 종료 (당초 계획 유지)

*코로나19 확진 시 다른 학생들의 감염 전파 예방을 위해 5일 간 격리합니다.

교내 수인성 감염병 예방

▶ **개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙니다.**

▶ **깨끗한 물을 하루 5컵 이상 마십니다.**

-개인 컵(물통)을 가지고 다니며 **자기만 사용합니다.**

-컵을 함께 사용하지 않습니다.

-친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 것은 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.**

-종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인입니다.

-일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용합니다.

청소년 비만 예방

비만은 단순히 조금 통통한 것이라하며 여겨져서는 안되며, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 **"질병"**으로 진단되고 있습니다. 비만아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상인 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고 고칼로리 식단은 피하는 것이 좋습니다.

● 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.

● 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.

- 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4-5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 중등도, 고도비만 아동은 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력하기 바랍니다.



카페인 음료 에너지가 아닙니다!

✓ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과**가 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 들어있습니다.

✓ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

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

✓ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

✓ 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 **고 카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯 한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.**

✓ 청소년의 고 카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 **고 카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를** 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일 섭취권고량 이하로 섭취량을 조절 하세요.

삔었을 때(염좌)? RICE 처치법

RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. • 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> • 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> • 붓대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. • 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. • 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킵니다.



성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱, 성폭력 및 남녀 차별로 피해 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

군산성폭력상담소: 063-445-1366