



# 6월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자  
지도인 : 교 감 강준균  
편 집 : 보건교사 최윤희  
발행일 : 2022. 6. 3

## 구강 보건의 날 (6월 9일)

6월 9일은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6' 과 영구치의 '9' 를 따서 매년 6월 9일을 ' 치아의 날' 로 정했습니다.

### 건강한 치아 관리법

#### 1. 올바른 칫솔질

- 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니를 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고 다음 치아로 넘어가기

#### 2. 치과 검사는 1년에 2번

- 구강질환 예방을 위해 아프지 않아도 정기적인 검사

#### 3. 치아에 좋은 음식 먹기

- 우유, 멸치, 미역, 채소 등 치아에 좋은 음식 매일 먹기

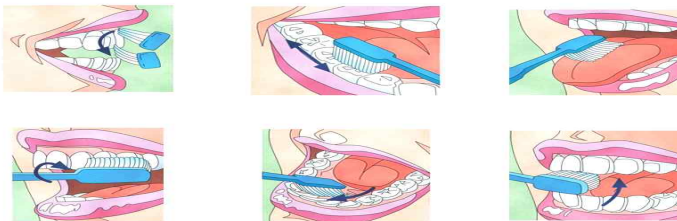
#### 4. 치아 홈 메우기

- 치아(어금니)홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아홈메우기를 하여 충치의 70~80% 예방

코로나19 관계로 학교 내 양치질을 할 수 없으니 가정에서 학생들이 하교 후에 양치질을 하도록 지도 부탁드립니다.

“ 소중한 치아 ”  
어릴적부터 올바르게 관리하세요!!!

### 올바른 양치법



### 보건실 구강검사, 건강검진 일정 안내

6월 15일 -3,6학년 교내 구강검사

6월 22일 -2,5학년 교내 구강검사

결석자는 지정치과 방문 검사 ※ 주후 안내

6월30일 1,4학년 익산병원 교내 출장건강검진

결석예정자는 6월30일전 흉내과 방문 검진필요

## 수두 예방법

수두는 제2군 법정감염병으로 약한 발열 후 가려움증을 동반한 수포가 몸통을 중심으로 발생합니다.  
주로 4-6월 11월-1월에 유행합니다.

수두는 기침, 재채기시 침방울과 물집을 직접 접촉하여 감염됩니다.

### ▶ 수두 예방법 및 전파예방법

○ 정해진 시기(적기)\*에 예방접종을 받는 것과 **빠뜨린 접종** 있으면 꼭 접종을 완료하는 것이 최선의 예방책입니다.

\* 접종기준: 생후 12~15개월 1회 예방접종('04.1.1일 이후 출생아는 「어린이 국가예방접종 지원사업」을 통해 가까운 보건소 및 지정 의료기관에서 1회 무료 접종가능)

○ 수두 의심증상이 있는 경우 곧바로 가까운 의료기관에 방문하여 진료를 받고, 확진되면 모든 수포(물집)에 딱지가 앉을 때까지 어린이집 및 학교(학원 포함) 등 사람에 많이 모이는 장소에 가지 않습니다.

○ 수두 등 감염병 예방을 위해서 기침예절 지키기 및 비누를 사용해 30초 이상 손씻기 같은 개인 위생 예방수칙 준수가 중요합니다.

## 유행성 눈병, 수족구 예방

● 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.

● 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.

● 눈병이 의심되면 반드시 안과 진료를 반드시 받아야 합니다.  
( 감염성 결막염 유무 등 파악 )

● 현재까지 수족구병에 대해서는 예방백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법이며, 외출 후에는 반드시 손발을 씻고, 양치질하기 등 개인위생을 철저히 지키도록 합니다.



## 청소년 성매매 예방

### 1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말합니다.

### 2. 청소년 성매매 형태

<b>청소년 성매매 형태</b>	<b>인터넷 채팅</b> · 친구소개, 구인광고	<b>성인과의 원조교제</b> · 조건만남	<b>성산업</b> · 노래방, 키스방, 티켓다방
-------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------

### 3. 성매매 예방을 위한 대처

- 가. 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업소개소 등에 현혹되지 않음.
- 나. 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고.
- 다. 어떤 경우에도 가출은 하지 않음.
- 라. 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 마. 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 바. 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. ([www.safe182.go.kr](http://www.safe182.go.kr) 아동·여성·장애인 경찰지원센터)

## 아침 식사의 중요성

- 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다
- 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
- 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
- 학습능력을 향상시킬 수 있습니다.
- 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
- 체중조절에 도움이 됩니다.
- 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

## 잠이 보약

수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.(성인 7시간 이상, 소아 10시간이상 수면권장)

### ● 잠이 보약인 6가지 이유

1. **집중력, 기억력 향상:** 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. **비만 및 당뇨 예방:** 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장량이 증가하여 대사 속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높습니다.
3. **고혈압, 심장 질환예방:** 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥, 심장질환의 위험이 높습니다.
4. **면역력 강화:** 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. **단전사고 예방:** 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험성이 높아집니다.
6. **행복감 증가:** 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

## 청소년 월요병 극복 방법

### 1. 주말이라고 늦잠을 자는 것은 금물!

아침에 일어나고 저녁에 잠드는 시간을 주중과 비슷하게 유지해 주세요. 주말에 늦잠을 자거나 낮잠을 자게 되면 밤에 잠들기 어렵고 피곤함을 느끼기 쉽습니다.

### 2. 8시간 이상 숙면하기

청소년은 8시간 이상 잠을 자는 것이 좋지만 어려워 수면시간 부족으로 늘 피곤한 경우 일요일 만큼은 일주일을 대비하기 위해 잠을 깊이 자보는게 좋습니다. 잠들기전 스마트폰과 TV 시청을 멀리하고 따뜻한 우유를 마시거나 물로 샤워를 하는 것이 숙면에 도움이 됩니다.

### 3. 우울해지기 쉬운 월요일에는 약간의 초콜릿

달콤한 맛으로 기분전환이 필요할 때 초콜릿을 먹는 것이 효과적입니다. 초콜릿은 실제로 기분을 좋게 해주는 세로토닌의 분비를 올려줍니다.

### 4. 가벼운 운동과 스트레칭

가벼운 스트레칭과 꾸준한 운동으로 기분전환을 시키고 피로를 줄여주도록 합니다. 야외에서 하는 운동은 부족한 비타민D까지 채울수 있습니다.

▶월요일은 부족한 수면으로 두통을 호소하거나 스트레스, 과식 등으로 복통을 호소하는 학생들이 많습니다. 주말동안 충분히 휴식할 수 있도록 학부모님의 관심 부탁드립니다.