



6월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2024. 6. 5

6월 9일은 구강보건의 날

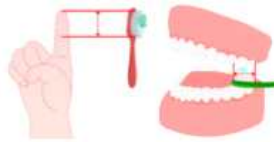
1946년 대한 치과 의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월9일에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.

★ 칫솔은 언제부터 사용했을까?

칫솔은 기원전 3,000년경 고대 이집트 바빌로니아에서 나뭇가지를 꺾어 연한 쪽을 씹으면서 시작되었으며, 나무로 된 손잡이와 천연 명주실로 솔을 엮는 고전적인 칫솔이 등장한 것은 1,500년경 중국에서 시작되었습니다. 1938년 미국에서 세계 최초의 나일론 칫솔을 발명하여 지금까지 사용되고 있습니다.



★ 나에게 맞는 칫솔 선택하기!



내게 맞는 칫솔 크기는 나의 검지 한마디나 어금니 2~3개 정도의 크기가 적당해요.

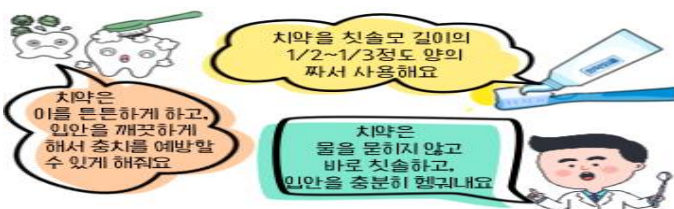
★ 습기에 약한 칫솔 보관하기!

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요. 칫솔질이 끝나면 치약이나 음식물 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어 주세요. 깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.

- 욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어뜨려 주세요.
- 칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔끼리도 거리두기를 해주세요.



★ 치약은 왜 써야 할까요?



백일해, 수두 예방 안내

- 정의 백일해군(Bordetella pertussis) 감염에 의한 호흡기 질환
- 감염경로 : 환자 또는 보균자의 비말 감염에 의해 전파 전염성이 강함
- 잠복기 : 4~21일
- 주요증상 : 발작성 기침이 특징적으로 시기에 따라 콧물 눈물 구토 등
- 치료 : 항생제 치료(증상 완화 및 아차적 전파 억제 목적)
- 환자관리 : 항생제 치료기간 5일까지 격리 비말격리
치료를 진행하지 않을경우 기침이 멈출때까지
- 예방 : 예방접종
개인위생수칙 준수
(손씻기 기침예절 기침등 유증상 학생은 마스크 착용하기)
기침이 오래되거나 백일해 증상이 있을시 병원에 즉시 방문하기

수두

○ 개요

수두 바이러스에 의한 급성 발진성 감염질환

○ 감염경로

- 환자의 수포액과 직접 접촉 (피부 병변이 주요 감염 전파원)
- 환자의 호흡기 분비물을 에어로졸로 흡입
- 급성 수두 또는 대상포진 환자의 피부병변 수포액을 에어로졸로 흡입

○ 증상

대부분 15세 미만에서 발생하며, 감수성이 있는 사람 대부분 발진이 나타남

○ 예방법

- 소아는 생후 12~15개월에 수두 백신 1회 접종 (13세 이상 미접종자는 4~8주 간격 2회 접종)
- 성인은 4~8주 간격 2회 접종

보건실 안내

- ☑ 6월 말일까지 1,4학년 건강검진 실시
미 실시 학생은 기간내에 반드시 실시 협조 부탁드립니다.
- ☑ 4학년 구강 지원사업 안내
11월 30일까지 맞춤형 구강진료를 실시합니다. 기간내에 실시 부탁드립니다.
- ☑ 2,3,5,6학년 교내 신체검사가 마무리되었습니다.
병원에서 2차진료(시력저하, 소변검사 이상반응, 구강검사 결과 치료 필요 대상자, 비만 등)가 필요한 학생은 6월 말일까지 진료부탁드립니다.
- ☑ 6월 24일~ 28일 교내 마약,음주,약물 오남용,흡연 특별교육주간을 운영합니다. 학생 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

비만 탈출, 운동 습관 들이기

◎ 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험합니다.



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.



엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여
몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.

건강 습관의 중요성

◆ 건강은 인간의 권리입니다.

모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다.

건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

◆ 백세시대... 평생 건강습관을 만들어요!!

초등학교 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위한
생활습관을 계획하고 꾸준히 실천해요~

건강에 영향 주는 1위는?

* 생활습관

* 환경/유전

* 의료체계

습관이 되려면, 선택 후 얼마동안 실천해야 할까?

1. **뇌**에 각인되려면?

3주

2. **몸**에 각인(평생습관)되려면?

66일
(약 3달)

정신 건강 키우기

유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 **성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때입니다.** 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있습니다. 이는 평생동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐습니다.

[출처] 베이비뉴스(<https://www.ibabynews.com>)

정신건강 향상을 위한 전략 5가지



● 낙천적으로 생각하기

인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 합니다.

● 감사하는 마음 갖기

일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋습니다.

● 사교성 기르기

주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 됩니다.

● 자원봉사 참여하기

남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!

● 목적 찾기

성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은 정신적으로 집중할 수 있도록 하고, 삶에 의미를 더해줍니다.

[출처] <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000503205> 하이닥

미세먼지 높은 날 건강수칙

미세먼지 높은 날! 건강생활수칙✓

