



6월 보건소식

발행인 : 교 장 양민자
지도인 : 교 감 강준균
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2023. 6. 2

6월 보건실 안내

①1,4학년 건강검진 안내- 6월 말일까지 흉내과에서 건강검진이 가능(평일 ~ 오후5시) 합니다. 기간 내에 반드시 방문하시어 검진 부탁드립니다.

☎ 흉내과: 고봉로3-길 22(영등동) 063-833-2626

②마약 및 흡연 예방교육 및 문화행사 안내

날짜	시간	대상	교육 및 문화행사
13일(화)	1~5교시	1~5학년 학년별 진행	버블공연
14일(수)	2교시	6학년 전체	샌드아트 공연

③코로나19감염병 위기단계 하향 **심각→경계**[2023.6.1.시행]

구강 건강

● 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 위장 장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. **따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.**

● 점심식사 후엔 양치질을 꼭! 합니다.

초·중·고등학생의 16.1%만이 점심식사 후 양치질을 하고 있어 치아 우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있습니다. 점심식사 후의 양치질은 평생 건강한 치아를 가지고 살 수 있는 지름길입니다.

● 치아에 나쁜 영향을 주는 습관 (꼭 고치세요)

- 손가락을 빨거나 손톱을 깨무는 습관
- 연필 등을 입에 무는 습관

치아건강 관리 법

6월 9일은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6'과 영구치의 '9'를 따서 매년 6월 9일을 '치아의 날'로 정했습니다. 치아는 관리에 익숙하지 않은 어린이 뿐만 아니라 스트레스에 꾸준히 노출되는 청소년, 잇몸에 이상을 느끼는 어른들까지 전 세대가 고통 받을 수 있는 질환입니다. 따라서 건강한 구강을 유지하기 위해 어릴 때부터 꾸준히 치아관리방법을 익히고 지켜야 합니다.

부드러운 칫솔을 사용해요

뾰족한 칫솔은 치아를 마모시키기도 하고 잇몸을 상하게 하는 원인이예요. 뾰족한 칫솔로 이를 세게 닦아야 개운함을 느끼는 어린이들이 있지만 이것은 좋지 못한 습관이예요.



설탕과 산성식품을 멀리해요

달콤한 음식은 충치의 원인이예요. 설탕과 당도가 높은 음식은 이를 둘러 싸고 있는 층을 파괴하여 치아를 상하게 해요.

딱딱한 얼음이나 사탕을 깨물어 먹지 않아요.

치아에 무리한 힘이 가해져서 미세한 균열이 생길 수 있어요. 당장은 치아에 무리가 없다고 해도 치아에 충격이 누적되면 균열로 인하여 치아가 깨질 수 있으니 평소 얼음이나 사탕은 녹여 먹을 수 있도록 해요.

비타민C가 들어있는 음식을 섭취해요.

비타민C는 이미 파괴된 치아 에나멜 층을 복구하는 영양소예요. 산성이 적은 음식을 섭취하여 손상된 치아를 다시 건강하게 만들어보아요.

너무 오래 양치하지 않아요.

평소 오래 양치하면 좋다는 생각에 3분을 넘겨 양치하는 습관이 있다면 고쳐야 해요. 양치를 오래하면 표면이 마모되어 손상되거나 변색될 수 있기 때문이에요.

표준잇몸양치법



수면의 중요성

수면은 두뇌의 영양분으로 몸과 머리의 기능에 중요한 역할을 합니다. 따라서 충분한 수면시간이 부족하면 몸도 피곤할 뿐 아니라, 집중도가 저하되는 것입니다. 청소년기에 충분한 수면시간은 8~10시간 정도로 알려져 있습니다.

청소년기의 수면의 특징은 늦게 자고, 아침에도 늦게 일어나는 것입니다. 그 원인으로 소아에서 성인이 되는 과정상 체내 생체시계가 2시간 정도 후퇴하여 11시 이전에는 잠이 잘 오지 않는다는 생리학적 측면도 있으나, 학업, SNS 또는 인터넷 게임 등 사회적인 요인도 큼니다. 또한 주말에는 더욱 늦게 자고 더 늦게 일어나는 등 불규칙한 수면 양상을 많이 보이는데 이는 생리적인 리듬을 방해하기도 하여 수면 문제가 더 커지는 원인이 되기도 합니다.

이러한 청소년의 수면 양상은 집중도를 저하시키고, 이는 학업에 지장을 줄 뿐 아니라, 공격성과 충동성이 증가시키기도 합니다.

건강 수면을 취하기 위해서는 숙면을 취할 수 있도록 시간과 환경을 조성하는 것이 중요합니다.

다음은 청소년의 건강한 수면을 위해 도움이 되는 사항들입니다.

1. 짧은 시간이라도 낮잠을 자는 것도 좋습니다.
2. 잠을 잘 때에는 어둡고, 조용한 환경을 만들도록 합니다. (예, 암막 커튼)
3. 어떤 약과 비타민, 또는 어떤 음료도 수면에 도움이 되지 않습니다. 특히 카페인에 있는 음료뿐 아니라 흡연과 음주는 하지 않습니다.
4. 규칙적인 수면 시간을 지키며, 자기 전에는 샤워나 독서와 같은 일정한 행위를 습관화 합니다.
5. 자기 전 그 날 할 일 목록 정리나 일기를 쓰면 스트레스를 덜 수 있어 숙면에 도움이 됩니다.



건강한 체중 관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있습니다.

<일상에서 신체 활동 늘리기!>

- ① 교통수단 이용을 줄이고 걸어서 등교해요.
- ② 수업 후, 쉬는 시간에 스트레칭을 해요.
- ③ 심부름이나 청소 등을 하며 자주 움직여요.
- ④ 실외에서 운동이나 스포츠 등 야외활동을 하며 여가시간을 즐겨요.
- ⑤ 에스컬레이터, 승강기를 사용하기보다 계단을 이용해요.



알레르기 비염

< 알레르기 비염이란? >

코 점막이 다양한 원인 물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기 질환입니다.

<증상>



재채기 콧물 코 가려움 코 막힘

<알레르기비염, 이렇게 예방해요!>

- ① 담배 피는 사람 옆에 가지 않아요.
- ② 손씻기를 통해 감기와 독감을 예방해요.
- ③ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지해요.
- ④ 급격한 온도 변화를 피해요.
- ⑤ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크를 착용해요.
- ⑥ 꾸준히 관리하여 천식, 부비동염, 중이염 등의 합병증을 예방해요.

출처: 질병관리본부-알레르기비염 올바른 알기