



www.gonji.ms.kr

“배움과 나눔으로 끼를 찾아 꿈이 자라는 행복한 학교”

가정통신문

발행번호 2022 - 38
발 송 일 2022.6.10.
발 송 처 곤지중학교
문의전화 230-2412

제 목

6월 보건소식지

학부모님 안녕하세요. 연중 계절 변화에 따른 건강문제 및 건강관련 기념일에 근거하여 건강 관리 정보를 제공하고자 합니다. 우리 자녀의 건강한 생활습관 형성을 위해 적극 활용해 주시기 바랍니다.

1 오존에 주의하세요!!



✓ 오존이란?

- 봄·여름철 햇빛이 강한 오후 2~3시에 가장 많이 발생되고, 자동차 배기가스 및 공장 배출 가스 등에 함유된 질소산화물(NOx), 휘발성 유기 화합물질(VOCs)등이 바람이 거의 없는 상태에서 강한 태양광선으로 인해 광화학 반응을 일으켜 생성된다.
- 오존은 자극성 및 산화력이 강한 기체로 감각기관, 호흡 기관에 민감한 영향을 미쳐 호흡기나 눈이 자극을 받아 두통 및 기침이 나고 눈이 따끔거리거나 심할 경우 폐 기능 저하 및 피부암을 가져오는 등 인체에 심각한 피해를 줄 수 있다.
- 오존경보제: 오존 농도가 일정 기준 이상을 초과할 것이 예상될 때, 경보를 발령

오존 피해 저감을 위한 행동요령	예방법
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 실외 운동경기 자제 <ul style="list-style-type: none"> - 오존경보제 시행기간인 5~9월에는 오존 농도가 높으므로 실외에서의 과격한 운동경기 자제 - 실외 운동은 오전 12시 이전에 하고 오후에는 자제 ▪ 노약자 및 어린이 실외활동 자제 (호흡기 질환자, 심장질환자, 노약자, 어린이 주의) ▪ 자동차 사용 자제 <ul style="list-style-type: none"> - 정오부터 오후 5시까지 오존이 생성되기 쉬운 시간대이므로 오존 생성 저감을 위해 대중교통 이용 - 운행중인 차량은 라디오 방송에 귀 기울이고 오존 경보(주의보) 발령 시 발령지역을 우회하여 통과 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 개인이 가장 손쉽게 할 수 있는 것은 자동차 이용을 줄이는 것, 대기오염의 80%가 자동차 매연에서 만들어집니다. ▪ 대중교통 이용, 가까운 거리 걷기 등으로 자가용 운행을 줄입니다. ▪ 아침이나 저녁 시간에 주유합니다. ▪ 과적이나 공회전을 하지 않습니다. ▪ 에어컨 사용을 자제합니다. ▪ 페인트, 스프레이 등의 사용을 줄입니다.

2 비만 예방

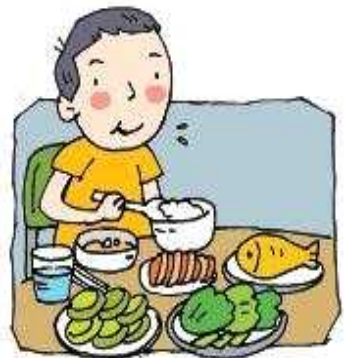
- ✓ 비만은 과도한 지방이 체내에 축적되어서 발생하는 영양장애로서 소아비만은 시기적으로 유아기에서 사춘기에 발생하는 비만을 지칭한다. 소아비만이 성인 비만으로 이어질 가능성이 매우 높으며, 비만이 지속되면 지방간, 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 당뇨병, 심혈관 질환 등 대사성 질환이 발생할 수 있다.
- ✓ 꼭꼭 씹어서 천천히 먹는 것만으로 살이 빠진다. 포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데, 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배가 부르다는 느낌이 적어 더 많이 먹는 경우가 발생하고, 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다.

✓ 체중조절 8단계

- 1) 자신의 비만도 알기 - 인터넷 검색을 통해 키, 몸무게, 나이를 입력하여 비만도를 확인해보세요!! (1학기 전교생 인바디 측정 완료, 2학기 희망자에게 다시 측정 예정)
- 2) 비만의 원인 파악하기 - “왜 비만이 되었을까?” 운동부족? 식습관 문제?
- 3) 목표체중 정하기 - 1주일에 0.5Kg씩 한 달에 2Kg 감량이 이상적~ (기저질환이 있는 경우, 의사와 상의 후 체중조절을 시작하세요!!)
- 4) 생활습관 계획 세우기 - 실천할 수 있는 계획을 작은 것부터 시작!!
- 5) 생활습관 변화를 위한 노력 - “20일 프로젝트”
👉 **습관이 바뀌고 몸에 변화가 생기려면 최소 20일을 지켜야한다!!**
- 6) 체중조절 계획 알리기 - 주변의 격려와 도움. 가족, 친구와 함께 운동하라.
- 7) 평가하기 - 체중조절을 위한 자신의 행동이나 변화를 꾸준히 평가
- 8) 원하는 체중 건강하게 유지하기

✓ 건강한 체중관리를 위해 가족이 함께 지켜야 할 지침

- 1) 식사시간을 규칙적으로 유지하고 적어도 15분 이상 꼭꼭 씹어서 천천히 먹는다.
- 2) 간식은 과일이나 야채 등 섬유소가 많은 것을 위주로 하며 스낵 (인스턴트)은 금한다.
- 3) 자녀와 함께 식사를 준비하고 계획하며 끼니를 거르지 않게 한다.
- 4) 음식은 물론 간식도 일정한 장소에서 먹게 한다.
- 5) 음식을 상벌에 이용하지 않으며 TV를 보면서 음식을 먹지 않는다.
- 6) 야외활동을 자주 시키고 운동에 흥미를 갖도록 유도한다.
- 7) 저체중인 경우, 식사 사이에 간식을 먹도록 하고 단백질 식품을 매끼 먹도록 하며 좋아하는 음식이 있는 경우 식단에 자주 넣는 것도 방법이다.



3 6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사협회에서 첫 영구치인 어금니가 나오는 6세의 ‘6’, 어금니(臼齒)의 ‘구’자를 숫자화하여 6월 9일을 ‘구강보건의 날’로 정했다. 그러나 초·중·고등학생의 치아우식증(충치), 치주질환 등 구강질환이 증가하고 있어 충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 하도록 함시다.

- ✓ 올바른 칫솔질: 회전법을 사용하여 프라그마 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦기



- ✓ 치약을 짤 때는 칫솔모에 꼭~ 눌러짜다.

칫솔을 물에 묻히지 않고 칫솔모에 치약을 꼭~ 눌러 칫솔모 뭉치 끝까지 치약이 스며들게 하여야 3~5분 동안 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이 구석구석 닦을 때, 균일하고 안정되게 치약성분이 활성화되어 깨끗이 닦을 수 있다.

- ✓ 칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦는다. 잇몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있다. 따라서 치아를 닦을 때는 잇몸도 함께 닦아야 한다.
- ✓ 치과 정기검진: 현재 구강과 치아관련 질환이 없어도 6개월 마다 정기검진을 받는다.

2022년 6월 10일

전 주 곤 지 중 학 교 장 (직인생략)