



학산고등학교

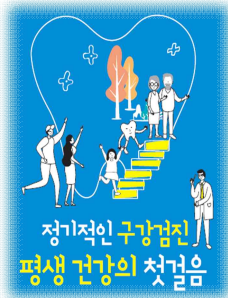
# 6월 보건소식

학산고 보건통신 19-10

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 6. 10.

## 6월 9일은 구강 보건의 날



구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월 9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주염 등 구강질환이 증가 추세에 있습니다. 2019년에는 “정기적인 구강검진, 평생 건강의 첫걸음”이라는 슬로건으로 구강

건강에 대한 관심을 높이고 스스로 구강건강 생활을 실천할 수 있도록 하여 구강병 예방에 기여할 수 있도록 다양한 활동을 하고 있습니다.

충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 하고 ‘구강 보건의 날’을 맞아 현재 구강과 치아관련 질환이 없어도 6개월 마다 치과를 방문하여 정기검진을 받아 보기를 권합니다.

### 구강건강관리지수(QQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라그 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적인 것으로 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦습니다. 플라그가 잘 끼는 치아와 잇몸경계부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.
- **칫솔선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체합니다.
- **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**
- **치아에 이로운 식품 선택** -  
**GOOD** : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일  
**BAD** : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
- **거울보기** - 구강건강 자가 점검을 수시로 합니다.
- **정기검진** - 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- **나쁜 습관 버리기** - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등
- **올바른 칫솔을 선택하고 보관하세요.**
- 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력있는 칫솔 선택
- 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기



- 교환 시기 : 2-3개월
- 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담가 놓는다.



## 또래 성폭력



교육부, 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 **최근 3년간 증가세를 보이고 있으며, 초중고 또래 간 성희롱이 가장 많았습니다.** 같은 학교, 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초중고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났습니다.

### 또래성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

### 이런 행동은 하면 안됩니다!

- 1) 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 2) 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 3) 동의 없이 의도적인 신체 접촉하기
- 4) 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 5) 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여주거나 인터넷에 올리기
- 6) 화장실에서 노크하지 않고 문열기, 화장실 안을 들여다 보기

- 7) 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 8) 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 9) 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요
- 10) 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 11) 이성교제 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

### 친구에게 받은 영상.

### 무심코 올려보는 것은 범죄입니다!

Q. 경찰에 적발되어도 저장하지 않으면 처벌되지 않는다?

A. 저장이 안되었어도 촬영만으로 처벌된다.

디지털포렌식으로 조사하면 다 나와!

대법원은 “ 동영상 촬영을 시작한 때부터 기억장치에 이미 일정기간 지났다면, 촬영도중 경찰관에게 발각되어 저장을 못하고 종료하더라도 기억장치에 이미 입력된 상태이므로 카메라 등 이용촬영죄 기수에 이른다.” 라고 판결.

Q. 영리목적으로 촬영물을 정보통신망을 이용하여 유포한 경우

A. 7년이하 징역 또는 3천만원 이하의 벌금

Q. 음란물을 재유포한 경우? (음란한 부호, 문언, 음향, 화상 또는 영상을 배포, 판매, 임대하거나 공공연하게 전시한 경우)

A. 1년이하 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

Q. 카메라나 그밖에 유사기능 갖춘 기계장치 이용, 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람 신체 촬영하거나 촬영물 반포, 임대, 제공 또는 상영한 경우

A. 5년이하 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

Q. 촬영당시 동의했지만, 사후에 촬영 대상자의 의사에 반하여 배포 또는 공공연하게 전시한 경우

A. 3년이하 징역 또는 500만원 이하의 벌금

## 카페인, 알고 먹자!



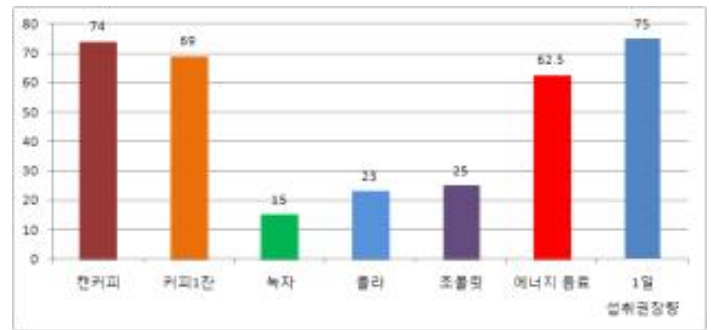
### 1. 카페인이란?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다. 특히 어린이, 청소년들이 즐겨먹는 초콜릿, 콜라, 에너지 음료 등에도 많이 들어 있습니다.

### 2. 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 어린이(청소년) : 체중 kg당 2.5mg 이하
- 성인 : 하루 400mg 이하

### 3. 식품 중에 카페인이 얼마나 들어 있나요?



### 4. 카페인 과다복용 부작용

- 불면증, 불안증세, 위장장애(메스꺼움, 소화불량), 맥박 혈압상승, 골밀도 감소, 피부노화, 치아변색 등

### 5. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유” 라고 표시 되어 있습니다.

## 여름철 감염병 예방



감염병	원인 및 증세	예 방 법
수인성 및 음식물 매개질환	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 안전이 확인된 먹는 물</li> <li>· 조리과정 교차오염 방지</li> <li>· 조리종사자 개인 청결 유지</li> <li>· 음식물 익혀먹기</li> </ul>
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간집모기에 의해 전파	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모기방역</li> <li>· 저녁밤 시간 주의</li> <li>· 어린이 예방접종</li> </ul>
비브리오 패혈증	원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉시 피부상처를 통한 감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어패류 익혀먹기(56°C 이상 가열)</li> <li>· 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의</li> </ul>
유행성 눈병	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 철저한 손 씻기</li> <li>· 발병 즉시 의료기관 진료</li> </ul>
중증열성혈소판감소후군 (SFTS)	중증열성혈소판감소증후군바이러스에 감염된 작은 소참진드기에 물려 감염	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 진드기에 물리지 않는 것이 유일한 예방법</li> <li>· 야외활동(작업, 등산)시 피부노출 최소화, 기피제 사용</li> <li>· 야외활동 후 진드기 물린 자국 등을 확인, 사워하고, 입은 옷은 바로 세탁</li> </ul>