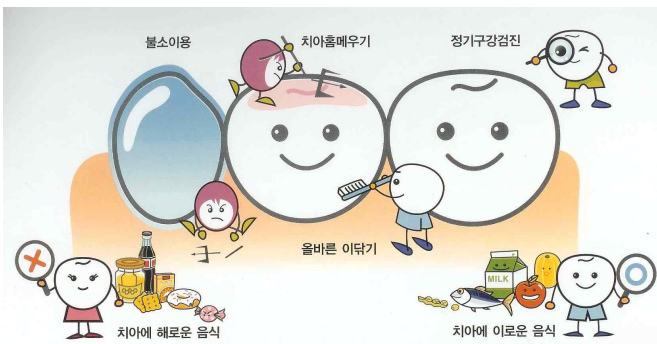


★ 6월 보건소식 ★

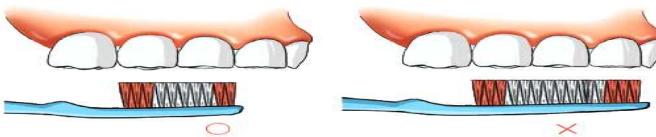
6월 9일은 구강보건의 날

- 올바른 칫솔질 (3, 3, 3법)
회전법으로 하루 3번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안
- 칫솔 사용과 혀 닦기
- 식품 선택
 - GOOD! (좋은 식품) : 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일
 - BAD! (안 좋은 식품) : 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료
- 수시로 치아 관찰과 치료 : 충치나 이상시 병원검진받기
- 정기 검진 : 6개월마다 검진, 어금니 홈메우기 등
- 나쁜 습관 버리기
: 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등



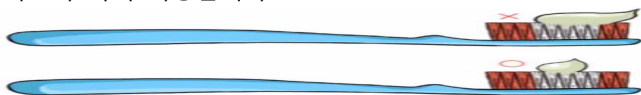
■ 좋은 칫솔 고르기

칫솔모는 끝이 둥글고, 치아 2~3개를 닦을 정도의 크기가 적당합니다.



■ 치약의 양은 얼마나 적당할까

치약을 칫솔모 전체에 완두 콩알 정도를 묻힙니다. 칫솔모 위에 치약을 눌러 짜 칫솔의 솔 사이에 치약이 들어가도록 하여 사용합니다.



■ 올바른 칫솔보관



마약 및 약물오남용예방

- 학부모와 함께하는 약물오남용예방교육 -

1. 약물(의약품)이란?

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질 (세계보건기구 정의)

2. 마약류란? (세계보건기구 정의)

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단)
- 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

3. 마약류 사용의 폐해

신체적 폐해

- 동공 수축·확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처: 국립부검원

공부 잘하는 약
ADHD환자가 아닌
일반인에게는 효과 없습니다.

성적보다
소중한 내 자신을 지켜요

살빼는 약은
비만이 아닌 사람이 복용하면
부작용이 더 많은
고도 비만 치료제입니다.

건강한 다이어트
내 몸을 지키는 첫걸음!

건강한 체중 관리

건강습관 ON **비만습관 OFF**

당신도 모르게 하고 있는...

비만 습관들...



TV, 스마트폰을 끄고 움직이기

- ① 신체 활동 증가**
TV, 스마트폰을 끄면 좋아하는 운동이나 신체 놀이를 할 수 있는 시간을 가질 수 있습니다.
- ② 칼로리 소모**
30분간 소모되는 칼로리 비교(기준: 60kg)
TV보기 30kcal < 운동과 산책 84kcal < 걷기 90kcal
- ③ 건강 지수 증가**
TV, 스마트폰 보는 시간이 짧을수록 복부 둘레는 감소하고 비만 위험률은 낮아집니다.

- ④ 과식 예방**
TV, 스마트폰에 몰두하다 보면 배가 불러도 알아채지 못하고 계속 먹게 됩니다.
- ⑤ 간식 섭취 감소**
TV를 보며 별다른 이유 없이 주섬주섬 먹는 과자 등의 섭취를 줄일 수 있습니다.
- ⑥ 가족과 함께**
혼자 먹을 때 폭식할 가능성이 높습니다. 가족과 함께 즐겁게 대화하며 식사하세요.

안전한 온라인 세상

- 학부모와 함께하는 성교육 -

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 **링크**나 **파일**을 **클릭하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 동의 없이 **사진**, **영상**을 **찍지도**, **보내지도**, **보지도 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상에 **성적 이미지**를 **합성하지 않습니다!**
- ✓ 타인의 사진, 영상을 **퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!**
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알립니다!**
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움을 요청합니다!** ☎1366

[보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 예방수칙]

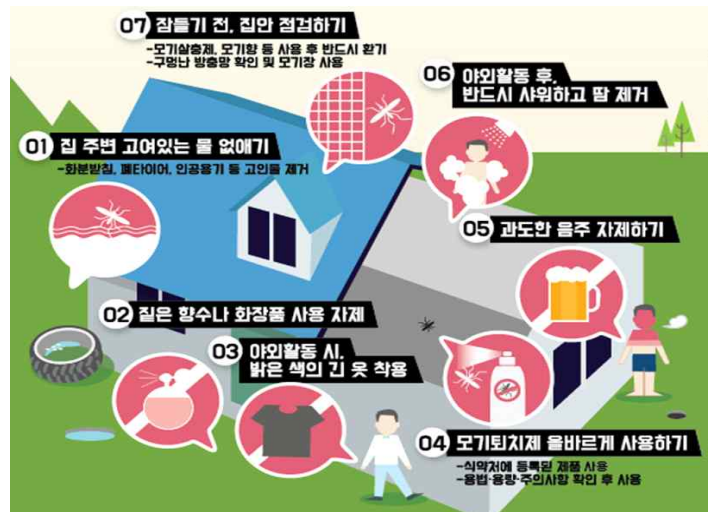
- ◆ 아동의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다.
- ◆ 개인정보를 온라인에 올리거나 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다.
- ◆ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등 디지털 성범죄 위험성에 대해 알려줍니다.
- ◆ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 아동의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
- ◆ 피해 사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다. (☎1366)

일본뇌염 주의 안내

4월~10월은 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

- 일본뇌염의 예방법
 - 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
 - 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.
 - **일본뇌염 예방접종 대상인 경우(만 12세, 사백신 5차)는 일정에 맞추어 예방접종을 완료합니다.**

[모기 매개 감염병 예방]



2024. 6. 3.

전주효문초등학교