

★ 6월 보건소식 ★

6월 9일 “구강보건의 날”

● 6월 9일은 만 6세 때 영구치가 나온다 하여 **6세의 '6'과 영구치의 '9'를 따서 매년 6월 9일을 '구강 보건의 날'**로 정했습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 휴대하거나 사물함에 넣어둘 수 있도록 챙겨 주시기 바랍니다.



올바른 칫솔질



음식조절



치아홈메우기



불소이용



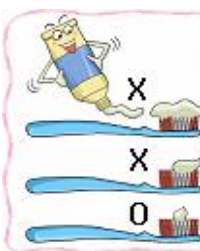
정기구강검진

● **올바른 칫솔질:** 하루 4번, 식후 3분 이내 3분 동안(4.3.3) 플라크가 잘 끼는 **치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.** 혀와 잇몸도 닦습니다.



[그림출처] 천사방

● **'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 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 행귀야 합니다. <출처 : SBS뉴스>

폭염대비 건강관리

최근 기후변화 등으로 여름철 기온 상승 및 폭염의 강도가 증가하고 있으며, 금년 여름철 기온은 예년처럼 무더위가 기승을 부릴 것으로 예상됩니다.

폭염은 하루 최고 33℃ 이상인 매우 심한 더위, 불볕더위를 말합니다.

- 햇볕이 많은 시간대에는 휴식을 취합니다.
- 시원하게 지냅니다.(샤워, 목욕, 햇볕차단 등)
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 물을 자주 마십니다.
- 응급환자 발생 시 119 구조요청 실시



행복하지 않은 아이, 키는 어떨까요?

● 국제구호단체 세이브더칠드런과 서울대 사회복지연구소 12개국 아동 4만 2567명을 대상으로 '아동의 행복감 국제 비교 연구' 결과, 한국 아동의 행복 체감도가 12 개국 중 최하위를 기록했고 삶의 만족도 또한 전체 평균을 밑돌았으며, 특히 **한국아동은 자신의 외모, 신체, 학업성적에 대한 만족감이 낮아 최하위 수준을 기록했다.**

● 우리나라 아동들의 행복 체감도와 삶의 만족도가 낮은 이유는 다양한 원인이 있지만, 그중에서도 학업에 대한 스트레스가 심한 것으로 추정되고 있다.

● **스트레스는 아이들의 삶과 건강은 물론 키 성장에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다.** 심한 경우 수면장애, 소화 장애, 두통, 정서장애 등이 나타나는 것은 물론 성장호르몬 수치가 낮아져 키가 잘 자라기 힘들기 때문이다.

● 부모님은 자녀가 지나친 학업 스트레스를 받지 않도록 부담감을 덜어줌과 동시에 자주 대화하고 평소 아이의 스트레스를 해소해주려는 노력을 꾸준히 해야 한다. <출처 : 헬스조선에서 발췌>



여름철 감염병 주의하기

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
A형 간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열, 권태감, 복통	-개인위생 철저히 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한복통, 오한, 발열, 점액과 혈액 섞인 설사	-손을 깨끗이 씻기 -음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해가 진 무렵 활동 자제 -추가예방접종 받기
유행성 눈병	-눈병환자와 접촉	눈이 붓고, 눈곱, 이물감	-손씻기, 눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기

● **최근 유행인 수두, 수족구병, 유행성 눈병이 의심되거나 진단받았을 경우 어떻게 해야 할까요?**

- 신속하게 전문의의 진료를 받고 타인에게 전염되지 않도록 주의합니다.
- 감염력이 높으므로 친구와 자신을 위해 등교중지합니다. (진료확인서를 학교에 제출 시 출석인정)

학부모와 함께 하는 비만예방교육 신체활동 피라미드

건강 증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해 보세요!



1단계	대중교통, 계단 이용하기, 산책하기 등
2단계	걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동과 테니스, 구 등의 스포츠를 병행
3-4단계	근력운동과 스트레칭
5단계	TV 시청, 컴퓨터 게임 등을 최소화

아이들에게 설탕보다 포옹이 더 달다

● 아기에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있습니다.

하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 오히려 **엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔습니다.

● 연구내용 : 태어난 지 얼마 안 된 아기들의 낭포성 섬유종과 겸상 적혈구 빈혈증(유전성 악성 빈혈)에 대한 검사를 위해 발뒤꿈치 피를 뽑을 때 아기들의 통증경감에 관한 실험을 했다. 주사기를 찌르기 전 절반의 아기에게는 설탕물을 먹였고 나머지 절반에게는 보통 물을 먹였다.

그 결과 설탕물을 먹인 아기들의 얼굴에서 고통이 덜어진 것 같은 표정이 나타났다. 하지만 뇌파검사에서는 맹물을 먹인 아기들과 똑같은 고통을 나타냈다. 설탕물이 기분전환에는 효과가 있을지 모르나 실제 고통을 줄이는 효과는 없었던 것이다.

● 자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학습성취 등을 쑥쑥 키워줍니다.

내 자녀에게 하루에 한번 따뜻한 포옹~~~
오늘부터 시작해 보세요!



학부모와 함께 하는 성폭력 예방교육 성적자기결정권과 성폭력 예방수칙

성적자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 등 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 스스로 책임감 있게 판단하고, 결정할 권리를 말합니다.

자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요를 당하는 상황에서 성적자기결정권이 침해되면 “**성폭력**” 이 될 수 있습니다.

♥ **우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.**

- 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
- 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.

♥ **엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요.**

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

♥ **이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.**

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다

🔍 포티켓 4수칙을 제안합니다.

① 찍기전 ② 찍을 때 ③ 공유 전 ④ 공유시 반드시 상대방의 동의를 구합니다



① 찍어도 되니?
: 찍기 전에 먼저 물어보기



② 찍어도 되니?
: 함께 찍을지 먼저 물어보기



③ 찍어도 되니?
: 공유하기 전에 먼저 물어보기



④ 그래! 지울게
: 지워달라고 하면 바로 지우기

*포티켓 : 포토그래프(Photograph) *에티켓 (Etiquette) 의 조어(造語)

2025. 6. 2.

전주효문초등학교