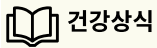


6월의 건강 실천

지구 온난화의 영향인지 더위가 빨리 찾아왔습니다. 오존의 농도도 높아 각별한 주의가 필요합니다. 특히 땀으로 인한 수분 손실은 탈수를 유발할 수 있어 자주 물을 섭취해야 합니다. 햇빛에 노출되는 활동이 있는 경우 자외선 차단제와 모자 등을 준비하도록 해주세요.

웃음 가득한
건강한 학교로
만들어요



건강상식

6월 9일은 구강건강의 날

-1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자와 하여 조합한 것
- '6세 구치를 보호하자'는 의미

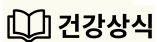
① 칫솔 선택법

- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석 구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하



② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)



건강상식

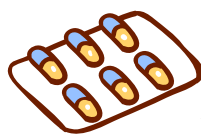
카페인과 청소년

● 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

● 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.



● 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량 (125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

● 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐. 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

수두 예방

수두가 유행하고 있습니다. 수두는 기침이나 재채기를 할 때 침방울(비말) 같은 호흡기 분비물 등을 통해 전파되는 바이러스성 감염질환이에요. 보통 초등 저학년 어린이에서 발생률이 높지만 중학생들도 자주 발생합니다. 봄철 4~6월까지와 가을철 10월부터 이듬해 1월까지 환자발생이 증가합니다. 지금 상주지역에도 유행하고 있고 우리학교에도 발생한 사례가 있어 주의가 요구됩니다. 수두에 대해 알아보까요?



> 원인

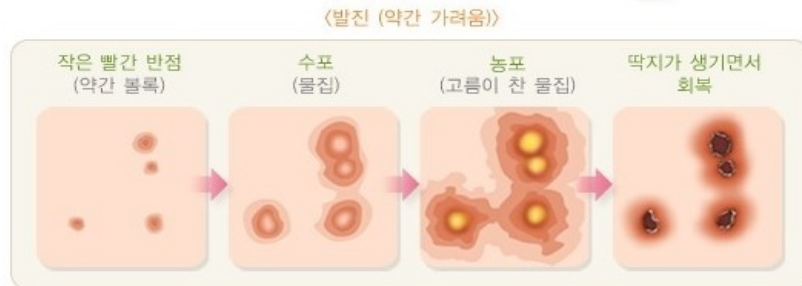
Varicella-Zoster 바이러스(Herpesviridea의 DNA 바이러스)

> 특징

- 발진이 특징적인 증상이며, 주로 **몸통에서** 시작하여 얼굴, 두피, 사지로 퍼져가는 특징이 있음. 심한 **가려움**을 동반함.
- 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 **호흡기 분비물**이 공기 또는 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됨. - 한 번 앓은 사람은 **영구면역**이 생김

> 증상

- 권태감, 미열이 발생, 발진이 발생하기 1~2일 전에 발생할 수 있음
- 증상이 없는 경우도 있음 - 발진은 주로 몸통, 두피, 얼굴에 발생. 24시간 내에 반점(macules). 모든 병변에 가피가 형성되며 회복됨



> 감염경로

수포액이나 콧물 혹은 목의 분비물로 직접접촉, 비말전파

> 전염기



> 관리와 예방

- 수포성 발진이 관찰되면 즉시 조퇴 후 의료기관 진료 의뢰
- 임신부와 접촉하지 않도록 주의
- 등교중지 기간 : 모든 수포에 가피가 형성 될 때까지
- 접촉자(같은 학급 학생, 특히 환자 주변 및 환자와 얼굴을 맞대고 접촉한 학생)는 잠복기간 동안 발병여부 감시하고 **호흡기 에티켓 준수 교육, 손씻기**
- 건강한 사람 중 과거에 수두를 앓은 적이 있거나 예방접종을 받은 기왕력이 있으면 수두에 대한 면역이 있음

> 예방접종

- 생후 12~15개월에 수두예방접종 시행
- 12세 미만은 1회 접종,
- 13세 이상은 4~8주 간격으로 2회 접종