



담당: 보건

즐거운 배움으로 꿈을 키우는 행복 학교

# 6월 보건소식

튼튼하고  
서로 도우며  
깊이 생각하자

교무실: 855 - 2135

## 6월 9일은 구강보건의 날

### 바른 칫솔질 방법



### 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ① 칫솔의 길이: 치아 2~3개 덮는 정도
- ② 칫솔모: 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ③ 교환시기: 1~3개월
- ④ 보관: 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ⑤ 소독: 식초 or 베이킹소다 섞은 물에 10분 담궜후 완전 건조시키기



### 정기적인 치과검진

- ① 6개월마다 검진
- ② 스케일링(만 19세이상 연1회 보험 적용)
- ③ 치아홈메우기(실란트)로 충치 예방  
- 18세 이하 제1, 2 대구치 총 8개 치아 보험 적용



### 구강건강법

양치전후 손씻기	혀바닥 닦기	불소치약 사용하기	보관시 거리두기	치아에 해로운 음식 먹지 않기

## 소중한 나, 자아존중감

우리는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 여러분은 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? **자아 존중감이란 자신을 사랑하며 어떤 어려움도 자신감을 가지고 최선을 다해 극복해 나가는 힘을 말합니다.** 여러분! 오늘부터 매일 매일 자신에게 말해 주세요!!

#### 자존심

남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

#### 자존감

자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

#### ◇자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기



아니야,  
도와줘,  
괜찮아~

- 위험한 유혹에 스스로 **"아니야"** 라고 말할 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에 **"도와줘"** 라고 말할 당당함
- 실패와 좌절에 스스로 **"괜찮아"** 라고 말할 여유

## 포티켓을 지켜요

포티켓 4수칙을 제안합니다.

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



## 건강한 체중관리

## 온열질환 예방

건강습관 **ON** 비만습관 **OFF**

### 당신도 모르게 하고 있는...



### 비만 습관들...

일상 생활 속 작은 변화  
오늘부터 실천해요

### # TV, 스마트폰을 끄고 움직이기

**1 신체 활동 증가** TV, 스마트폰을 끄면 좋아하는 운동이나 신체 놀이를 할 수 있는 시간을 가질 수 있습니다.

30분간 소모되는 칼로리 비교(기준: 60kg)

**2 칼로리 소모**

TV보기 30kcal	<	동물과 산책 84kcal	<	경기 90kcal
----------------	---	------------------	---	--------------

**3 건강 지수 증가** TV, 스마트폰 보는 시간이 짧을수록 복부 둘레는 감소하고 비만 유병률은 낮아집니다.



#### 1 과식 예방

TV, 스마트폰에 몰두하다 보면 배가 불러도 알아채지 못하고 계속 먹게 됩니다.

#### 2 간식 섭취 감소

TV를 보며 별생각 없이 주섬주섬 먹는 과자 등의 섭취를 줄일 수 있습니다.

#### 3 가족과 함께

혼자 먹을 때 폭식할 가능성이 높습니다. 가족과 함께 즐겁게 대화하며 식사하세요.

여름철 폭염일수 증가로 인하여 매년 온열질환자가 지속적으로 발생하고 있습니다. 온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로 열사병과 열탈진이 있습니다. 폭염대비 건강수칙과 함께 건강한 여름을 준비하세요!

## 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 수분 섭취
- 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청



의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 병원으로 후송

\* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

## 폭염대비 건강수칙 3가지



시원하게  
지내기

샤워 자주 하기  
외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)

헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



물 자주  
마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기

신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는  
휴식하기

더운 시간대 휴식하기

건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

(자료출처: 질병관리청)