



송학교육통신

2025-052호

발행처:이리송학초등학교

우)54667 익산시 학곤로 57 교무실 063)855-3606 행정실 063)857-3660

6월 보건행사 및 보건교육 알림

✽ 여름 날씨가지만 감기환자가 꾸준히 발생하고 있사오니, 건강 습관을 실천하고 지속적인 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 관심을 가져주시기 바랍니다.

행사명	대상	장소	시기
구강검진	2,3,5,6학년	학교	6월 10일, 12일
신체검사	2,3,5,6학년	학교	6월 16일 ~ 19일
건강day	전학년	"	6월 30일 ~ 7월 2일
심폐소생술교육	5, 6학년	"	6월 19일 ~ 27일
흡연예방교육	1,2,3,4,5학년	"	6월 23일 ~ 27일
경계존중교육	1,2,3,4학년	"	6월 30일 ~ 30일

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치,臼齒)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미와 함께 치아 건강을 위한 구강보건의 날로 제정되었다고 합니다.

※ 본교 구강검진 날짜에 결석할 경우 지정 치과를 방문하여 검진을 받도록 합니다.

【올바른 칫솔질 방법】

- 회전법: 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고, 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어올리듯이 잇몸에서 치아 끝까지 꼼꼼하게 닦으세요.
- 어금니는 구석구석 여러 번 닦아주세요.
- 혀도 칫솔 또는 혀클리너로 구석구석 닦아주세요.
- 음식 섭취 후 3분 이내 양치하는 것이 좋지만 탄산음료 또는 과일 같은 산성 음식을 섭취하였다면 30분 정도 후에 양치하는 게 좋습니다.
- 칫솔은 최소 2~3개월마다 교체하는 것이 좋지만 칫솔모가 휘거나 변형되었다면 바로 새 칫솔로 교체하세요.



약물 오·남용 예방교육 - 카페인중독

보건소식지
카페인 과다 섭취 위험해요!




청소년들 사이에서도 인기있는 커피, 에너지 음료, 왜 선호할까요?



① 학업의 적, 졸음 쫓기 위해 ② 몸이 천근만근 난 에너지 보충이 필요해~ ③ 아 목말라 에너지 음료로 갈증 해소~

이렇게 마시는 카페인 함유음료 부작용은 없을까?



뇌
뇌를 각성 ▶ 불면증, 신경과민, 불안 유발가능

심장
심장박동수 증가
▶혈압상승, 가슴 두근거림 유발가능

영양소
철분과 칼슘 흡수 방해
▶ 빈혈, 성장저하 유발가능

위
위산분비 촉진 ▶ 위궤양, 위식도 역류질환, 위장병 유발 가능

피로를 줄이려 마시는 에너지 음료가 오히려 심장에 무리를 줄 수 있고, 갑작스런 경련증상도 일으킬 수 있습니다.



카페인도 일일 권장 섭취량 있다는 거 알고 계시나요?



성인 400mg 청소년 150mg (60kg 기준)

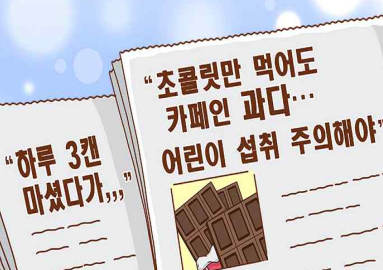
최대일일섭취권고량
몸무게 1kg당 2.5mg 이하로

우리가 평소에 먹는 음식에도 카페인이 들어있어요.



초콜릿 100g 기준 18mg	녹차 티백 하나 기준 22mg	콜라 250ml 기준 27mg	커피우유 200ml 기준 47mg	믹스커피 한봉지 12g 기준 56mg	에너지 음료 250ml 기준 80mg	전문점커피 250ml 기준 132mg
------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

특히 주의해야 하는 음료는 바로 고카페인 음료



“하루 3캔 마셨다가...”
“초콜릿만 먹어도 카페인 과다... 어린이 섭취 주의해야”

고카페인 함유 음료에는 총 카페인 함량, “고카페인 함유” 문구가 있어요.



총 1,000mg 함유
고카페인함유
어린이, 임신부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다

식품안전나라에 들어가면 고카페인 제품에 대해 좀 더 자세히 알아볼 수 있어요.



식품안전나라
www.foodsafetykorea.go.kr

카페인 줄이기 요령



① 스트레칭하기 ② 고카페인 음료대신 주스, 물, 디카페인 음료마시기 ③ 카페인 음료를 마실 땐 카페인 함량 확인하기

과잉 섭취하지 말고, 건강한 식생활 유지합시다.

