

6월 보건소식

전화 (교무실)
063)221-9032

6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사협회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했습니다.

☆ 구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활 수칙

- 올바른 칫솔질 - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본이며 효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 회전법으로 닦기
- 칫솔 선택 - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체
- 치실 및 치간 칫솔 사용하고 혀 닦기
- 식품 선택
 - 좋은 식품 : (우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일 등)
 - 나쁜식품 : (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)
- 거울 보기- 구강건강 자가 점검을 수시로
- 정기 검진- 6개월마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- 나쁜 습관 버리기- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기

☆ 칫솔 선택은

- ① 사용자 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

☆ 올바른 양치 습관을 위하여 가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요. 구강검진 결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료받도록 합니다.



유해약물 바로 알기 이벤트 참여

전북특별자치도교육청에서 유해 약물로부터 아동·청소년의 건강을 보호하기 위해 유해약물(흡연·음주·마약류 등) 예방을 위한 특별교육 주관을 추진합니다.

학부모 참여 이벤트도 진행하며, 이벤트 결과 취합 및 심사 후 소정의 상품이 지급될 예정이라고 합니다. 관심이 있으신 학부모님께서는 적극 참여하시기 바랍니다.

- 주제: 학부모 대상 마약 예방 교육 동영상 시청하고 소감 남기기
- 대상: 희망 학부모
- 기간: 6.17~6.21.
- 동영상 탑재 주소

1편: <https://m.site.naver.com/1nKT7>

2편: <https://m.site.naver.com/1nKUc>

- 방법: 동영상 시청 소감 남기기

(참여 주소)

<https://naver.me/FNGoafsm>



카페인 음료는 에너지가 아닙니다.

카페인 커피콩 차잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

★ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?
탄산음료, 에너지 음료, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로 회복제), 다이어트 보조식품 등

★ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?
탄산음료가 30%로 가장 많고 다음으로 커피 섭취 비율이 높습니다.

★ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?
하루 커피음료 및 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔당 평균 88.4mg, 커피음료 1캔당 평균 62.1mg)

★ 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?
일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이거나 시간 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

★ 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법은?
- 졸음이나 목마를 때는 카페인 음료 대신 '물', '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

학교 내 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

★ 개인 물통이나 물컵을 꼭 가지고 다닙시다.

◎ 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기!!
친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

◎ 종이컵 사용은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.
일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통 사용 습관을 기르세요.

청소년 비만 예방

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있으므로 “질병”으로 진단되고 있어 단순히 ‘조금 통통한 것이다’라고 여겨 지나쳐서는 안 됩니다. 비만의 경우 비만도를 줄이도록 노력하고 정상 체중 자도 비만 예방을 위해 매일 운동하며 고칼로리 식단을 피하려는 노력이 필요합니다.

- ① 열량이 높은 피자나 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자 등을 가능하면 먹지 마세요.
- ② 패스트푸드를 멀리하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일을 자주 먹는 습관을 들여요.
- ③ 실내에서 컴퓨터만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주 4-5회 30분 이상)
- ④ 중등도, 고도비만은 비만 탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 함께 실천해요.



2024. 6. 3.

청명초등학교장