



군산
자양중학교

6월 보건소식지

발행일 : 2021년 6월 1일
발행인 : 교장 선생님
만들어 : 보건 선생님

【학부모와 함께 하는 비만예방교육】

건강한 체중관리

지금 나이에 비만이나 저체중이면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아·청소년 시기에 얻어야 할 자기존중감이 결여되기도 합니다. 또한 성장기이므로 골고루 먹는 식습관과 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 운동 등의 노력이 필요합니다.

비만의 원인

1. 활동량에 비해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높이 않은 곳도 승강기를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
7. TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
8. 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
9. 불안하고 우울하면 음식섭취로 스트레스를 푼다.



저체중의 문제

1. 지방 부족으로 세포 근육, 뼈, 혈관 등 모든 기관이 약해져 노화가 빨라진다.
2. 뼈에 가해지는 힘이 적어 골밀도가 감소하여 골다공증에 걸리기 쉽다.
3. 체지방이 적으면 여성호르몬의 분비가 적어져 골밀도가 낮아진다.
4. 면역력이 저하되어 결핵, 감기 등에 걸리기 쉽다.
5. 수술 후 감염이나 합병증의 가능성이 높고, 병의 재발과 회복이 잘 안 된다.
6. 나이가 들수록 각종 질병으로 사망률이 높아진다.
7. 불임의 원인이 된다.

일상생활에서의 운동습관

1. 가능한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.



6월 9일은 구강건강의 날

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가추세입니다. 구강건강을 위해 급식 후 학교에서도 양치질 잘하기!

구강건강관리지수 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.
2. 치실, 치간 칫솔사용과 혀 닦기
3. 치아에 이로운 식품 선택
GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일
BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



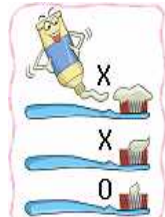
올바른 칫솔과 치약 사용법

올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2 - 3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2 - 3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담구 두기

‘ 칫솔 가득 치약 ’ 은 구강 건강엔 안 좋아요 !!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹구야 합니다.



코로나19 가정 내 기본생활 수칙

등교 전에 반드시 학생건강상태 자가진단을 실시해주시고, 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 **관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎ 1339) 문의**하여 진료 및 검사를 받으시기 바랍니다.

학생, 교직원 5대 예방수칙

- 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손씻기
- 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
- 의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
- 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
- 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기

가정 내 예방수칙

- 다중이용시설 이용 자제
- 사모임 및 파티 자제
- 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
- 외출 시 마스크 착용 및 개인 거리 유지
- 귀가 즉시 손 씻기
- 유증상 시 진료 및 검사하기

삔였을 땐 RICE 치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서도 적용 가능한 응급처치법에 대해 알아보십시오.



< RICE 응급처치법 >

운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!

RICE는 **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. • 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> • 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : Compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> • 붓대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. • 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> • 손상부위를 심장보다 높게 듭니다. • 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화시킵니다.

나의 건강은 작은것에서 부터

★개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!

깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용
- 컵을 함께 사용하면 전염병이 감염 될 수 있어요.
- 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.**
- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

식사 후에는 양치질... (3, 3, 3)