

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다. 기온이 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합니다.

구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월 9일에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다. **가정에서도 학생들이 아침 식사와 저녁 식사 후 이닦기를 꼭 할 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.**

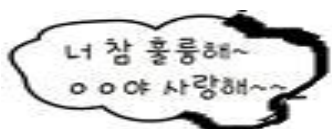
치약 사용방법

- 칫솔모 2분의 1 크기, 만 6세 이하는 완두콩 크기
- 칫솔모에 **스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.**

구강청결제 사용방법: 1일 1~2회, 10~15ml를 입안에 머금고 30초 정도 가글 후 뱉어내는 게 안전합니다. 입안에 소량 남은 것은 물로 헹궈내고 사용 후 약 30분 동안은 물을 섭취하지 않습니다. 한편, 구강건조증이 있는 사람이나 입안이 건조해질 수 있는 노약자는 에탄올이 함유되지 않은 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

소중한 나

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 오늘부터 자기 자신에게 사랑과 칭찬의 언어를 많이 해 주세요. 내가 나를 칭찬하지 않는데 누가 날 칭찬하겠어요? 내가 날 사랑해야 다른 사람도 날 귀하게 여긴답니다. 어린이 여러분! 오늘 부터 매일 자신에게 말해 주세요



전염성 눈병 주의

- 비누를 사용하여 흐르는 **물에 손을 깨끗이 자주 씻기**
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의
- 수건, 개인소지품은 다른 사람과 공용 사용하지 말 것
- 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 **손으로 비비거나 만지지 말고 안과의사의 진료를 받을 것**
- 안질환에 걸린 환자는 안과 치료를 받도록 하고 **전염기간 동안은 등교중지**하고, 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 할 것

6월 여름날씨 이겨내기

식중독과 소화불량

음식물을 잘 익혀 먹고 상한 음식을 피해야 하며 차가운 음식을 자주 먹지 않기

피부질환

어린이들이나 피부가 약한 사람들은 6월 초여름 날씨에 강한 자외선과 땀으로 특히 피부관리가 필요합니다. 흐린 날씨에도 많은 자외선이 피부를 상하게 할 수 있으니 자외선 차단제를 발라주고 햇빛에 노출되어 빨갛게 된 피부는 냉찜질을 해주어 진정시킵니다.

탈수관리

충분한 운동과 수분섭취를 하며 평소보다는 운동량을 줄이고 운동 중에 틈틈이 물을 마시는 것이 좋습니다.

어린이 성폭력 예방

- **학생들은 하루 동안 무슨 일이 있었는지, 무엇을 했는지, 누구를 만났고 어떤 이야기를 했는지, 인터넷에서는 무엇을 보았는지 부모님과 매일 이야기해요.**
- **내 생각과 느낌을 정확하게 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 길러요.**
- **부모님(보호자)의 허락 없이는 놀러 가지 않아요.**
- **일상생활에서 불편하고 나쁜 감정이 있었다면, 또 내 몸을 만져서 불편하게 한 사람이 있었다면 부모님(보호자)께 이야기해요.**
- **부모님께서는 항상 아이의 말에 귀 기울이고 어떤 이야기든 편하게 말할 수 있도록 해주세요.**
- **아이와 함께 안전계획을 세워요.**

야생진드기 주의

● 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 주로 4~11월 바이러스를 보유한 참진드기에 물린 뒤 고열과 오심, 구토, 설사 등 소화기 증상을 나타내는 감염병입니다.

- 이상증상 발견시 바로 병원진료가 필요합니다.
- 예방) SFTS 감염을 막기 위해서는 농작업(야외활동, 텃밭가꾸기, 벌초)이나 등산시 진드기에 물리지 않도록 긴 옷, 장갑과 장화를 착용하고, 귀가하여서는 바로 옷을 갈아입고 샤워를 하는 것이 최선의 예방법입니다.

폭염대비 건강관리

최근 기후변화 등으로 여름철 기온 상승 및 폭염의 강도가 증가하고 있으며, 금년 여름철 기온은 예년처럼 무더위가 기승을 부릴 것으로 예상됩니다. 폭염은 하루 최고 33°C 이상인 매우 심한 더위, 불볕 더위를 말합니다.

- 물을 자주 마십니다.
- 시원하게 지냅니다.(샤워, 목욕, 햇볕 차단 등)
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
- 응급환자 발생 시 119 구조요청 실시



어린이 비만 예방!!

★ 과체중과 비만은 같지 않아요 ★

과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 비만은 단지 몸무게가 많이 나가는 것이 아니라 몸 속에 지방이 더 많은 경우를 말합니다.

★ 규칙적인 식사와 운동의 중요성 ★

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다.

같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식을 먹으면 비만이 되기 쉬워요. 비만관리를 위해서 적당한 음식섭취와 꾸준한 운동을 생활화해야 합니다.



줄(Juul)이란?-액상형전자담배

미국 청소년층에서 크게 유행하고 있는 액상형 전자담배 줄과 이와 유사한 다양한 신종 액상형 전자담배가 최근 잇따라 국내에서 판매를 시작하였고, 특히 청소년을 중심으로 사용 증가 및 학교의 금연환경에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높아졌습니다. 액상형 전자담배의 한 종류로 USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로, 샤프심통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한 순간에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다. 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다. 줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다. 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어 있으며, 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.

● 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 줄과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반담배를 사용할 가능성을 높여줍니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, Synapse)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.

* 부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 계셔야 합니다. 그리고 담배의 해악성에 대해 아이들과 이야기 함으로써 금연의 중요성을 교육해야 합니다.



컴퓨터를 활용해 충전가능
(이럴 경우 마치 USB를 사용하는 것처럼 보일 수 있음)



줄을 취향에 맞게 꾸밀 수 있는 스티커