



6월 보건소식

♣ 교무실 465-2414 ♣ 행정실 465-2415 ♣ FAX 466-3497

<http://www.jb-sanbuk.es.kr/>

6월 9일은 구강건강의날



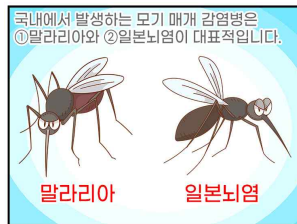
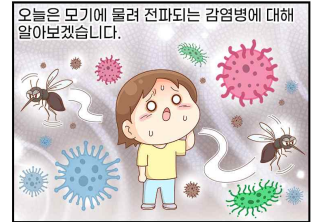
첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 숫자 '6'과 어금니의 한자어인 구치(臼齒)의 '구'를 숫자화하여 매년 6월 9일을 구강보건의 날로 정하여 기념하고 있습니다. 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 되새기기 위한 목적입니다. 평소에 소홀히 했던 양치질, 6월 9일 하루만큼은 4번 이상 꼼꼼히 해보는 것은 어떨까요?

- ▶ 학교에 칫솔, 치약, 양치컵 챙겨오기
- ▶ 젤리, 초콜릿 등 이에 잘 붙는 간식 줄이기
- ▶ 자기 전 꼭 양치질하기

소화에 좋은 매실



매실은 매화나무의 열매로, 매화꽃이 떨어진 자리에 열립니다. 매실에는 칼슘과 베타카로틴, 비타민같이 몸에 좋은 영양분이 많이 들어있어, 소화와 피로 회복에 도움이 됩니다. 소화가 잘 안되거나 배가 아플 때 매실청에 물을 타서 한 잔 마셔보세요! 새콤달콤한 천연 소화제랍니다.



2024. 5. 31.

군산산북초등학교장 (직인생략)