

보성건강소식(6월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

6월 9일은 치아의 날

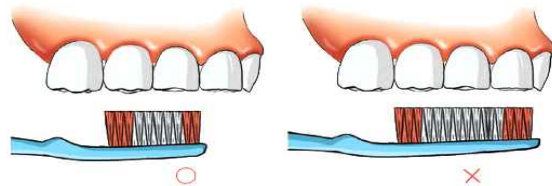
왜 6월 9일 인가요?

여러분은 만 6세가 되면
첫 영구치가 난다는 사실을 알고 있나요?



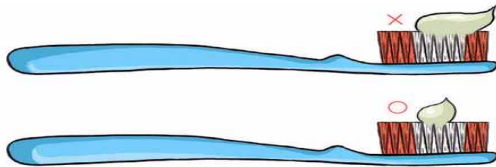
첫 영구치는 다른 영구치보다 일찍 나와 평생을 사용합니다. 구치가 나온 후 1년 사이는 충치에 가장 취약한 시기이므로 올바른 관리를 통해 예방하는 것이 중요합니다.

■ 좋은 칫솔 고르기 ✎ 칫솔모는 끝이 둥글고, 치아 2~3개를 덮을 정도의 크기가 적합합니다.

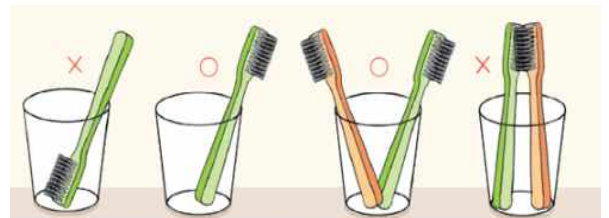


■ 치약의 양은 얼마나 적당할까요?

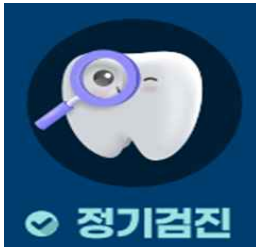
치약을 칫솔모 전체에 완두 콩알 정도를 문힙니다. 칫솔모 위에 치약을 눌러 짜 칫솔의 솔 사이에 치약이 들어가도록 하여 사용합니다.



■ 올바른 칫솔 보관



■ 충치는 예방이 최고!!



몸과 마음을 건강하게 운동을 합시다!!

7330 운동법과 7530+ 운동법에
대해 알고 있나요?

7330 운동법

7 일주일에
3 3일 이상
30 30분 이상 운동!

7530+ 운동법

7 일주일에
5 5일 이상
30 하루에 합해서
30분 이상 운동!

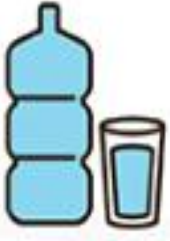
운동 시간이 하루에 30분 이상이면 됩니다!

오랜 시간 운동을 하고, 쪽 쉬는 것보다는



10분 운동을 하루에 3번!
총 30분 하는 운동도 충분히 효과가 있습니다!

온열질환 응급처치 이렇게 하세요!!



온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요합니다.

■ 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기

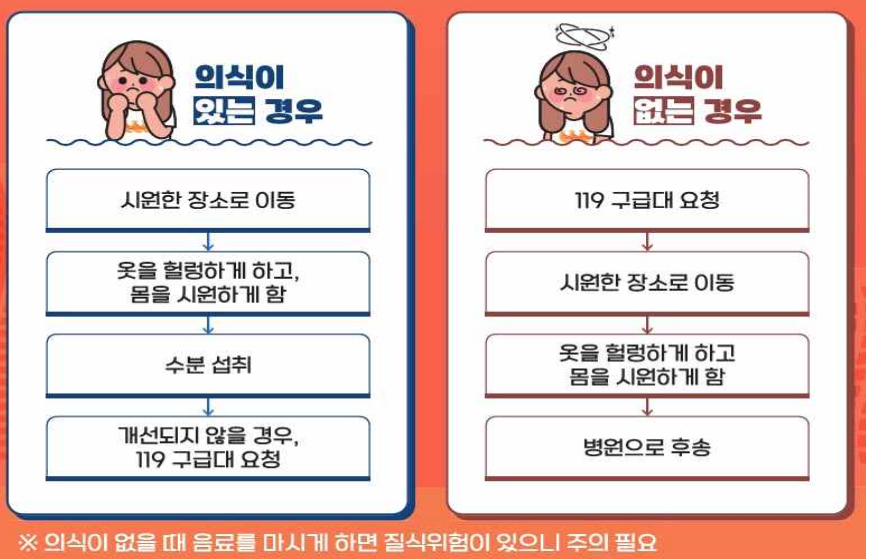
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 상담 후 섭취

2. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 보자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

3. 더운 시간대에는 휴식하기

- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



마약 및 약물오남용 예방

- ‘대마 젤리’ 주의보

최근 대마 가공식품(젤리 등) 섭취 후 병원 후송되는 사건이 연속 발생하였습니다. 일반 젤리와 비슷한 외형을 갖춘 ‘대마 젤리’가 국내에 밀반입되어 유통이 확산되고 있으므로 주의하여야겠습니다.

■ ‘대마 젤리’의 위험성

- 대마 젤리란? 대마를 삶은 기름을 농축시켜 젤리 형태로 가공한 제품입니다.
- 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성이 높습니다.

■ 주의 사항

외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 청소년이 ‘대마 젤리’를 인식하지 못한 상태로 이를 단순한 간식으로 섭취할 가능성 있으므로 해외 방문이 빈번한 방학 기간 중 또는 해외 체험학습 시, 가급적 ‘젤리’, ‘사탕’류 구매를 자제하며 성분 확인을 반드시 하도록 합니다.

- 청소년 상대로 집중력을 높여준다는 ‘카페인 젤리’ 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 ‘젤리’, ‘사탕’, ‘음료수’ 등 절대 섭취 금지

대마젤리 ???

정신적 환각을 일으키는 대마 및 대마 유사 성분이 들어간 초콜릿, 젤리 등으로 지난해 12월에도 젤리나 쿠키, 전자담배 형태의 마약을 대량으로 유통한 범죄 조직이 붙잡혔습니다.

기호 식품으로 둔갑한 변종 마약이 광범위하게 유통되고 있어 각별한 주의가 요구됩니다!

Jelly

대마성분이 들어간 젤리나 초콜릿 및
오일, 화장품 등 해외 직구 및 해외 여행을 통해 구매하여 식약처 승인 없이 국내 반입 시 처벌의 대상이 됩니다.

마약류 관리법에 따라
대마를 재배·소지하거나 보관·운반하고 섭취 또는 흡연할 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

THC CBD CBN 등 대마 성분 주의
대마 합법화 국가의 온라인 쇼핑몰이나 현지 등에서 THC CBD CBN 등 대마 성분을 의미하는 문구 또는 대마잎 모양의 그림, 사진이 들어간 제품은 구매하지 맙시다.