

보성건강소식(6월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

이제 여름이 시작되는 6월입니다. 기온이 점점 올라가면서 각종 감염병의 발생이 높아지는 시기이므로 건강하고 안전한 학교생활을 위해 더욱 힘써야겠습니다. 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기 등을 잘 실천하여 건강한 여름을 보냅니다.

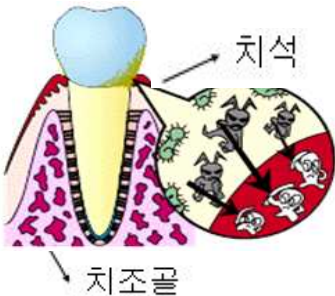
또한 코로나19 감염병으로부터 우리의 일상이 다시 회복될 수 있도록 거리두기와 개인방역수칙을 꾸준히 잘 지켜주시기 바랍니다.

6월 9일 구강보건의 날

6월 9일은 치아와 구강건강의 중요함을 다시 새기는 「구강보건의 날」입니다.

초등학교 시기에는 유치가 빠지고 영구치가 나오는데입니다. 어린 시절부터의 바른 구강건강 실천이 성인기까지 지속되어야만 평생동안 건강한 치아를 유지할 수 있습니다.

이닦기가 소홀하면 이를 지탱해주는 중요한 잇몸에도 문제가 생기는 치주염이 발생합니다.



치주염은 치석(세균 덩어리)이 생기면서 잇몸의 염증과 치아주위의 치조골 파괴를 가져오는 잇몸 질환입니다. 치주염이 계속 진행되면 치조골이 파괴되고 결국은 치아를 잃게 될 수 있습니다.

예방을 위한 첫번째는 올바른 잇솔질입니다. 식후 3분 이내에 모든 이의 안쪽 면 바깥면 이와 잇몸 사이를 맞사지 하듯 회전법으로 꼼꼼하게 닦습니다. 또한 정기적으로 치과를 방문하여 치근의 부착물(세균막)과 치석제거를 해주도록 하여 줍니다.

올바른 양치질 습관화를 위하여 가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요. 학교에서 실시한 건강검진결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료를 받도록 합니다.

올바른 치아관리법



디지털 피로 증후군 예방



디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.

눈의 피로와 시력저하, 안구건조증이 생길수 있으며, 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 "거북목 증후군", 손목의 인대와 근육 등이 손상되는 "손목터널증후군"이 생기기 쉽습니다.

■ 디지털 피로증후군 예방법

- ① 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지 !
- ② 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록 !
- ③ 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식 !
- ④ 가능한 모니터와 주변환경의 밝기 차이가 적도록 !
- ⑤ 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지 !
- ⑥ 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기 !
- ⑦ 한 자세로 오래 작업시 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기!

■ 스트레칭에서 중요한 것은,

올바른 자세로 천천히 10~20초간 자세를 유지하며, 호흡은 편안하게 합니다.



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 깎지 낀 후, 천천히 아래로 당겨준다



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



두 팔을 머리 뒤로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다

아토피 예방 및 관리

아토피 피부염은 피부에 발생하는 알레르기 질환입니다. 영유아기의 심한 가려움과 습진성 발진이 특징적이며 때로는 성인이 되어서도 악화와 호전을 반복하게 됩니다.

원 인

- 유전적 요인
- 면역학적 요인(면역력 감소)
- 환경적 요인으로 산업화로 인한 공기질 저하, 환경공해, 식품 첨가물사용 증가, 서구식 주거형태로 인한 카펫 침대, 소파사용 증가, 집먼지 진드기, 반려동물(개, 고양이) 등

증 상

- 심한 소양증(가려움증)
- 피부건조증
- 피부 병변
피부건조는 가려움을 유발하고 악화시키며 낮보다 초저녁이나 한밤중에 더 심해짐. 긁게 되면 습진성 피부병변이 생기고 이는 다시 더 심한 가려움을 유발하여 악순환이 지속됨.

예방관리 수칙

- 보습 및 피부 관리 철저
 - ▷ 목욕은 매일 미지근한 물에 20분 이내로 실시
 - ▷ 비누목욕은 2~3일에 한번, 때 밀지 않기
 - ▷ 보습제는 하루 3번 이상 바르기
(목욕 후 피부건조 전 3분 이내 사용)
 - ▷ 피부자극이 적은 면소재의 옷 착용하기
 - ▷ 손, 발톱은 짧게 유지하여
- 스트레스를 잘 관리
- 적절한 실내온도와 습도 유지
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리해 주기



면역력을 챙겨요

1. 틈나는 대로 햇볕 쬐며 걷기

비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져서 다양한 염증질환에 취약해진다.

2. 규칙적으로 운동하기

면역세포의 활동이 활발해지고, 전신으로 혈액순환이 원활해져서 혈액을 통해 면역세포가 전신 구석구석에서 일을 하게 된다.

3. 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기

4. 충분한 숙면 취하기

잠이 부족하면 면역력이 떨어진다. 밤에 잠을 제대로 못 잤다면 낮에라도 잠시 눈을 붙이는 것이 면역력 향상에 도움이 된다.

어린이 유괴 예방법

성폭력 범죄자 대부분의 경우 아이들에게 친근하게 접근하곤 합니다. 따라서 "친구처럼 다가오는 어른을 조심하라"는 교육이 필요합니다. 어린이가 어른을 도와주기 위해 따라가는 것은 매우 위험합니다. 대부분의 어른들은 어린이에게 도움을 요청하지 않습니다.

■ 모르는 어른이 길을 묻거나 도와달라고 할 때

- ① 그 자리를 피한다.
- ② "제가 지금 바빠서요. 어른들에게 여쭙어 보세요."
- ③ "저는 지금 도와 드릴 수 가 없어요"라고 말하고 자리를 피한다.

■ 모르는 또는 아는 사람이 자동차를 태워준다고 할 때

- ① 차에 가까이 가지 않는다.
- ② 못들은 척 가던 길을 간다.
- ③ 주변 사람들에게 도움을 청한다.

■ 아는 사람이 내 몸을 만지려고 할 때

- ① 그 자리를 피하고 다른 어른에게 도움을 청한다.
- ② "안돼요, 싫어요" 라고 분명하게 말한다.
- ③ 집에 도착하면 보호자에게 있었던 일을 말씀드린다.

일본뇌염 주의보 발령

기온이 올라가면서 모기가 발생하는 계절이 찾아옵니다. 10월까지의 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

1. 예방을 위해 가정에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고 야간에는 야외활동을 가능한 자제하며, 불가피한 야외 활동 시에는 모기에 물리지 않도록 주의 합니다. (긴소매, 긴바지 착용 등)
2. 일본뇌염 예방접종 대상이 되는 만12세 아동은 일정에 맞추어 예방접종 받을 것을 권고합니다.



야생 진드기 예방

■ 야생 진드기란 ?

야생진드기의 이름은 작은소참진드기입니다. 즉, 중증 열성혈소판 감소증 바이러스를 가진 진드기로 물리게 되면 해당 바이러스에 감염이 될 수 있습니다.

■ 증상은 ?

고열, 구토, 설사, 혈소판 감소, 증상이 심해질 경우 근육통, 의식장애, 경련, 혼수상태 등의 증상을 일으킵니다.

■ 예방수칙은 ?

진드기에 물리지 않는 것이 중요!

- 야외활동을 할 땐 긴팔과 긴바지를 착용하기
- 진드기가 많이 활동하는 풀밭에 앉지 않기
- 야외활동 후 옷을 털고, 바로 세탁하기
- 야외활동 후 즉시 샤워나 목욕으로 개인위생 철저히 하기