



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

보성건강소식(10월)

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

세계 손씻기의 날이 있어요

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날(Global Hand washing Day)'입니다.

이 날은 유엔(UN)총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다. 또한 손을 씻고 난후 손이 젖어있는 경우는 병원들이 더 쉽게 다시 물을 수 있기 때문에 수건이나 종이타월로 완전히 말려주는거 잊지마세요.



독감예방접종은 10월에!!



■ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자는 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

■ 접종 시기 - 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난 해에 예방접종을 하였어도**

매년 새로 접종해야 합니다.

전자담배고사

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실



2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

- ① 그렇다 ② **그렇지 않다**



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

- ① 그렇다 ② **그렇지 않다**



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정



국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

- ① 그렇다 ② **그렇지 않다**



금연치료제로서의 안전성, 효과성이 입증된 바가 없다



전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다



전자담배 1회 흡연 시 장해된 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다



금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

세 살 미만 여든간다

입시위주의 공부로 앉아있는 시간이 많은 반면에 SNS, 웹게임 등으로 활동량이 부족하여 우리나라 청소년은 95%이상 운동량이 부족하다고 합니다.

비만은 혼자서 해결하기 힘든 비만의 고리가 있습니다. 가족이 다함께 도와주어야 하고 주변의 격려와 자신의 노력도 함께 되어야 합니다.

우리 가족을 건강하게 만드는 변화를 차근차근 한가지씩 함께 실천하여 비만으로부터 탈출하고 건강을 되찾기 바랍니다.



소아당뇨란?

소아당뇨는 어른들에게 주로 발생하는 당뇨병과는 달리 어린 나이에 발병합니다. 주로 1형 당뇨병의 형태로 나타나는데 췌장에서 인슐린을 거의 또는 전혀 생산하지 못하는 상태를 말합니다.

우리 몸에서 인슐린은 혈당을 조절하는 중요한 호르몬입니다. 인슐린이 부족하면 혈액 속 포도당이 세포로 들어가지 못해 에너지원으로 사용되지 못하고 결국 혈당이 높아지게 됩니다. 이런 상태가 지속되면 여러 가지 합병증이 생길 수 있어요.

소아당뇨는 완치가 되지 않고 평생 관리해야 하는 질환으로 관리와 합병증 예방이 중요합니다.

소아당뇨는 보통 갑작스럽게 증상이 나타납니다.
평소보다 물을 많이 마시며 배가 자주 고프고 평소보다 더 많이 먹습니다.
소변을 자주보며 피곤해하고 체중이 급격히 줄어드는 등의 변화가 있다면 주의깊게 살펴보아야 합니다.

이런 증상들이 보이면 빨리 병원에 가서 검사를 받아보는 것이 좋습니다.

금연구역이 변경되었어요



개별맞춤형 구강진료 서비스 안내

4학년 학생을 대상으로 구강진료지원사업을 시행하고 있습니다.

영구치 배열 형성 시기에 개별 맞춤형 구강진료를 지원하여 건강한 구강관리 습관을 형성하고 구강질환 예방을 위한 구강보건 의료서비스 초기 비용을 지원합니다.

■ 개별 맞춤형 진료 지원 내용

불소도포, 치면세균막검사, 치아홈메우기, 치석제거, 치아우식 초기치료, 구강보건교육 등 개별 맞춤형 진료 지원

아래 모바일 덴티아이앱을 활용하여 진료받으시기 바랍니다. 궁금한 사항은 학교에 문의하여 주세요.