



6월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건
☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치,臼齒)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미와 함께 치아 건강을 위한 구강보건의 날로 제정되었다고 합니다.

【올바른 칫솔질 방법】

- 회전법: 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고, 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어올리듯이 잇몸에서 치아 끝까지 꼼꼼하게 닦으세요.
- 어금니는 구석구석 여러 번 닦아주세요.
- 혀도 칫솔 또는 혀클리너로 구석구석 닦아주세요.
- 음식 섭취 후 3분 이내 양치하는 것이 좋지만 탄산음료 또는 과일 같은 산성 음식을 섭취하였다면 30분 정도 후에 양치하는 게 좋습니다.
- 칫솔은 최소 2~3개월마다 교체하는 것이 좋지만 칫솔모가 휘거나 변형되었다면 바로 새 칫솔로 교체하세요.



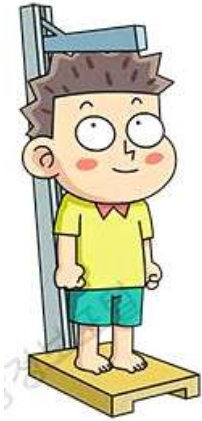
코로나19 예방을 위한 5대 예방수칙

1.		꼭!	언제 어디서든 마스크 쓰기! 수시로 손 씻기!
2.		꼭!	2m(최소 1m) 개인 간 거리두기!
3.		꼭!	의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 빨리 검사받기
4.		꼭!	밀폐 시설 밀집 장소 안돼요!
5.		꼭!	지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기

비만 예방-건강한 체중 유지

어린이 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉽고, 대사 증후군, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 지방간 등 생활습관병의 위험률을 높일 수 있으므로 예방과 조기 치료가 중요합니다. 소아 청소년기에는 성장 단계에 알맞은 체중을 유지하고 성장과 발달이 가능하도록 적절한 영양 공급이 필요합니다.

【체질량지수(BMI)에 따른 영양관리】



체질량지수(BMI) 계산법 = 현재 체중(kg)/신장의 제곱(m²)

● **정상:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 5~85 미만

현재의 체중 증가 속도를 유지하며 성장과 발달이 잘 이루어지도록 충분한 칼로리와 단백질을 섭취합니다. 규칙적인 식사를 통해 다양한 식품을 골고루 섭취하여 좋은 영양 상태를 유지합니다.

● **과체중:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 85~95 미만

건강한 식생활과 활발한 신체 활동을 통해 현재 체중을 유지합니다. 채소와 과일의 섭취를 늘리고 당분이 첨가된 음료를 피합니다.

텔레비전 보기, 게임 등 앉아 보내는 시간을 하루 2시간 이하로 줄이고, 하루 1시간 이상 신체 활동을 합니다.

● **비만:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 95 이상(비만)

점진적인 체중 감량을 계획하고, 이를 위해 영양소 권장량에 따라 균형 잡힌 식사를 합니다. 고열량음식 섭취를 줄이고 외식과 패스트푸드 음식점을 피합니다. 채소와 과일의 섭취를 늘리고 당분이 첨가된 음료를 피합니다. 식사와 간식은 미리 계획한 만큼만 먹고, 식사일기를 쓰는 것도 도움이 됩니다.



● **나의 성장상태 측정 계산기(질병관리청):** <https://bit.ly/3yDEpTu>

신장과 체중을 정기적으로 확인하면 비만을 예방할 수 있습니다.

올바른 약 사용법

● 의사의 진료 후 처방전에 따라 혹은 약사와 상의하여 내 몸에 맞는 양을 정해진 시간에 복용합니다.

● 여러 가지 약을 마음대로 섞어 먹지 않고, 약의 부작용 및 사용설명서를 확인한 후 안전하게 복용합니다.

● 약은 충분한 양의 미지근한 물과 함께 먹고, 차나 우유, 콜라 등과 함께 먹지 않습니다.

● 약에는 정해진 사용기한이 있으며 약의 포장에서 확인할 수 있습니다. 사용기한이란 처음 약물의 효과를 100%라고 했을 때 점점 소실되어 90%까지 유지되는 기간으로 사용기한 내에 사용해야 약물의 효과를 최대로 발휘할 수 있습니다.

● 개봉하지 않았을 경우 약에 표시된 날까지 사용기한이나 개봉한 의약품은 다음과 같이 사용할 것을 권합니다.



• **일반정제:** 개봉 후 1년 이내 사용 권장

• **항생제 시럽:** 개봉 후 1~2주 이내 사용 권장

• **그 외 시럽:** 개봉 후 2~3달 이내 사용 권장

• **연고:** 개봉 후 6개월 이내 사용 권장

• **안약:** 개봉 후 1개월 이내 사용 권장