



6월 보건 소식

학교 내 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)

- **개인 컵(텀블러)를 가지고 다니면서 본인만 사용하기!!**
 - 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.
- 종이컵 사용은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.
 - 부득이한 일회용품 사용을 줄이고, **개인 컵 사용 습관**을 기르세요.

카페인 음료는 에너지가 아닙니다

카페인 = 커피콩 찻잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과**가 있는 성분으로 식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

- ✓ **카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?**
 - 탄산음료, 에너지 음료, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등
- ✓ **우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?**
 - 탄산음료가 30%로 가장 많고 다음으로 커피 섭취 비율이 높습니다.
- ✓ **청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?**
 - 하루 커피음료 및 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.
(에너지 음료 1캔당 평균 88.4mg, 커피음료 1캔당 평균 62.1mg)
- ✓ **고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?**
 - 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이거나 시간 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 **고카페인 음료**는 일시적인 **각성효과로 활력이 생긴 듯 한 느낌**이 들뿐 우리 몸에 **에너지**를 주지는 않습니다.

✓ 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법은?

- 졸음이나 목마를 때는 **카페인 음료 대신 '물', '주스'**를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 **'카페인 함량'**을 꼭 확인하고 최대 일일 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했습니다.

★ 구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활 수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라그 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본이며 효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 회전법으로 닦기
- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체
- **치실 및 치간 칫솔 사용하고 혀 닦기**
- **식품 선택**
 - GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일 등)
 - BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)
- **거울 보기**- 구강건강 자가 점검을 수시로
- **정기 검진**- 6개월마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- **나쁜 습관 버리기**- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등

★ 칫솔 선택은

- ① 사용자 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 닦는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.



소중한 나, 자아존중감

우리는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 여러분은 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 자아 존중감이란 **자신을 사랑하며 어떤 어려움도 자신감을 가지고 최선을 다해 극복해 나가는 힘**을 말합니다. 여러분! 오늘부터 매일 매일 자신에게 말해 주세요!!



- 위험한 유혹에 스스로 **"아니야"**라고 말할 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에 **"도와줘"**라고 말할 당당함
- 실패와 좌절에 스스로 **"괜찮아"**라고 말할 여유

청소년 비만 예방

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있으므로 **"질병"**으로 진단되고 있어 단순히 '조금 통통한 것이다'라고 여겨 지나쳐서는 안 됩니다. 비만의 경우 **비만도를 줄이도록 노력**하고 정상 체중자도 **비만 예방**을 위해 매일 운동하며 고칼로리 식단을 피하려는 노력이 필요합니다.

- ① 열량이 높은 피자나 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자 등을 가능하면 먹지 마세요.
- ② 패스트푸드를 멀리하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일을 자주 먹는 습관을 들여요.
- ③ 실내에서 컴퓨터만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요.(주 4-5회 30분 이상)
- ④ 중등도, 고도비만은 비만 탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 함께 실천해요.

청소년 백일해 증가, 주의!

백일해는 백일해균에 의한 급성 호흡기 질환으로 **법정 감염병 제2급**으로 분류되어 비말을 통해 전파되며 감염자의 침, 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파됩니다.

● 백일해의 증상

백일해의 잠복기는 **일반적으로 7~10일** (최소 4일~ 최장 21일)입니다. 증상은 다양하지만 **크게 3가지 단계**로 진행되고 발열은 심하지 않습니다.



카타르기(1~2주)

- 일반적 감기와 비슷하고 전염력이 가장 높습니다.
- 콧물, 재채기, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.



경해기(4주 이상)

- 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.
- 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 흡(Whoop)소리 나는 특징이 있습니다.
- 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파랗게 질릴 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.
- 기침 발작 사이엔 아파 보이지 않습니다.



회복기(2~3주)

- 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다

백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 **70~100% 전파 가능!**

● 백일해 예방법은?



- 올바른 손씻기의 생활화**
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침예절 실천**
휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기
- 실내에서는 자주 환기하기**
하루 최소 3회, 매회 10분 이상
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 기침 증상이 있는 경우 마스크 착용하고 의료기관 방문하여 진료받기**

전 라 중 학 교 장