



## 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

카페인은 커피콩 차잎, 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 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생겼던 한 느낌이 들뿐 우리 몸에 에너지를 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 집게손가락 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 덮는 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!!

**자존심**  
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

**자존감**  
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◆ 자존감 높이는 방법

- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
- 남과 비교하지 않기
- 자기 장점 칭찬하기
- 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

아니야,  
도와줘,  
괜찮아~

- 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 노력하고 정상 체중자도 비만 예방을 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 제2급으로 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 파래질 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 학교 장