



구강 보건의 날

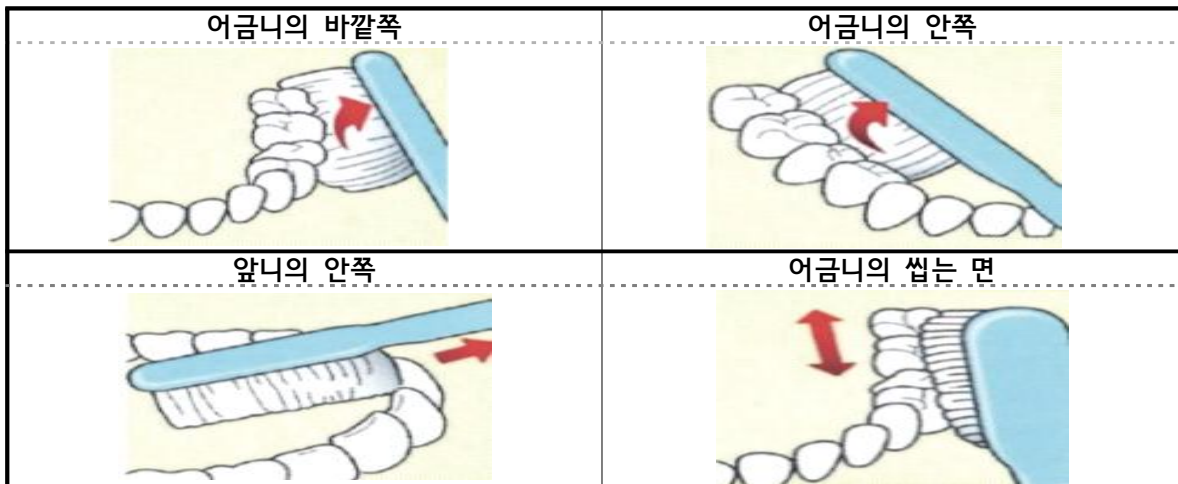
❁ 6월 9일은 구강 보건의 날

구강 보건의 날 유래는 6세 때 영구치가 나온다 해서, 6세의 6과 영구치의 구를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세의 영구치를 보호하자'는 의미로 6월 9일을 구강의 날로 정하였습니다. 영구치 관리를 잘못하여 한번 빠지면 다시 나지 않으므로 치아관리의 중요성을 강조하는 숨은 뜻이 있습니다. 구강 건강은 평소 건강한 생활 습관으로 꾸준히 관리해야 합니다. 건강한 생활 습관을 실천하고 정기적인 구강검진으로 치아우식증을 예방할 수 있습니다.

Q1) 칫솔 선택법

- ❶ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ❷ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 닦는 정도
- ❸ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ❹ 닦거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고, 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ❺ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택

Q2) 바른 칫솔질



- ❶ 칫솔을 잇몸과 치아 사이에 대고 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위쪽으로 어금니 씹는 면을 향하여 손목에 힘을 가해 돌리면서 쓸어내림.
- ❷ 한부위당 10번씩 반복해서 닦기
- ❸ 어금니 씹는 면은 칫솔을 대고 앞뒤로 왔다갔다 왕복해서 닦기
- ❹ 혀가 있는 안쪽 부위도 손목에 힘을 가해 회전하며 닦기
- ❺ 위아래 앞니는 칫솔을 세워 닦기
- ❻ 혀는 3~4번 살살 닦기

아침식사의 중요성!

★ 아침식사를 규칙적으로 하면

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

면역력을 높이는 습관

출처: 식품안전정보원

- ①  금연은 면역력 향상에 도움이 돼요.
- ②  면역력 향상에 도움을 줄 수 있는 비타민, 미네랄을 많이 함유하고 있는 과일과 채소가 풍부한 식단을 섭취하세요.
- ③  홍삼과 인삼은 면역력 증가에 도움이 된다고 알려져 있어요.
- ④  규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하는 것도 중요해요.
- ⑤  적당한 수면을 취하고 스트레스를 많이 받지 않는 것도 면역력을 위한 좋은 습관이에요.

1·4학년 건강검진 안내

질병의 조기 발견 및 건강을 보호, 증진하기 위함.

일시 : 6월 15일 ~ 6월 17일

장소 : 학교 강당

주관 : 대한산업보건협회

※ 주의사항 : 4학년 중 비만이 의심되는 학생은
전일 밤 10시 이후로는 금식해야 함.

흡연예방교육 주간

전교생 대상 흡연예방 교육주간 (6월 20일~6월 24일)을 운영합니다. 퀴즈를 통한 브레인 서바이벌 및 금연교육 등을 통해 흡연의 폐해와 담배의 중독성에 대해 교육하오니 가정에서도 자녀의 흡연예방교육에 동참하시어 몸과 마음이 건강한 어른으로 성장 할 수 있도록 관심 부탁드립니다.



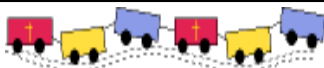
2·3·5·6학년 구강검진 안내

일시 : 6월 29일 ~ 6월 30일, 7월 6일 ~ 7월 7일

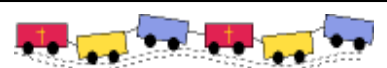
장소 : 1층 학생자치회실

주관 : 선한우리치과

※ 주의사항 : 검사 당일 아침에 양치를 꼭 하기



아하그렇군요!...연고, 알고 사용합시다!



구급상자에 연고 하나쯤은 다들 가지고 계시죠? 연고는 누구나 쉽고 간편하게 사용할 수 있는 의약품으로 간단한 상처를 치료할 때 요긴하게 쓸 수 있습니다. 그런데 연고도 용도에 따라 종류가 다르고, 사용법과 주의점도 다르다는 사실, 알고 계셨나요? 연고의 종류와 사용상 주의점에 대해 살펴보도록 합시다.

<출처: 식품의약품안전처>

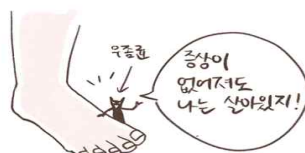
① 항생제 (후시딘, 박트로반 등)

용도 : 상처의 감염방지,
세균성 피부 감염증 예방
주의점 : 내성이 강한 편.
최소한의 기간만 사용,
꼭 상처부위에만 발라야 함.
(독성을 유발하기도 함)



① 항진균제(라이시일, 카네스텐 등)

용도 : 백선, 무좀 등
바이러스성 질환에 사용
주의점 : 균의 잠복기가 있어서
증상이 완화되어도 전문가가
권한 기간 동안 사용해야 함.



① 항바이러스제 (조비락스 등)

용도 : 포진이나 구순염에 사용
주의점 : 장갑을 낀 채 바르는 것이
좋다. (바이러스가 신체의
다른 부분에 퍼지는 것을
막기 위해)



① 스테로이드제 (세레스톤지 등)

용도 : 습진 가려움증에 사용
주의점 : 얼굴, 항문에 사용금지
(피부가 얇아지거나
혈관이 확장될 수 있다.)
유아나 임산부는 사용 전
반드시 의사와 상의하세요.

