



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

6월 보건소식지

발행부서 : 보건실



290-0987, 0976

<http://school.jbedu.kr/jeonju-manseong>

학부모님, 안녕하십니까?

뜻뜻하고 싱그러운 계절 6월입니다.

기온이 점차 올라가면서

각종 감염병 및 식중독의 발생가능성이

높아지는 시기입니다.

건강한 학교생활을 위해 손 씻기.

음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을

실천할 수 있도록

관심 가져주시기 바랍니다.

6월 9일 구강보건의 날



*1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인
어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를
숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

올바른 칫솔질 순서



칫솔질 방법을 점검해봅시다!



탄산음료를 섭취했다면 칫솔질은 30분 뒤에!

치약에는 마모제가 함유되어 있어 탄산음료의 산성 성분이 치아
표면에 남아 있을 때 양치질을 하면 치아 표면이 마모됩니다.
따라서 30분 간격을 두고 양치질을 하거나, 여의치 않다면 물로
충분히 헹군 뒤 양치질을 해야 합니다.



칫솔은 2~3개월에 한 번씩 교체하자!

칫솔은 너무 오래 사용하면 칫솔모가 휘거나 변형됩니다.
그러면 치아 구석구석을 세밀하게 닦기 어려워 음식물을 제대로
제거하기 어렵고 힘주어 닦게 되어 치아를 더욱 예민하게 만들 수
있습니다.



불소가 들어있는 치약을 사용하자!

치약 뒷면이나 상자의 [일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르
화석, 플루오르화아민 297] 4가지 중 1가지 성분이 들어 있으면
불소치약입니다. 단, 만 6세 이하 어린이는 소량만 사용하고, 삼키지
않도록 지도가 필요합니다.



음식을 먹지않았더라도 칫솔질은 필요하다!

치아에 생긴 세균막은 헹구는 것으로는 제거되지 않고, 양치질을
통해 제거해야 합니다. 특히 저녁 식사 후 양치질을 하고 아무것도
먹지 않았다고 하더라도 자기 전에 한 번 더 양치질을 하는 것이
좋습니다.

출처: 건강보험 웹진

마약! 왜 위험할까요?

최근 10대 청소년들을 중심으로
마약류로 지정된 식욕억제제를 병원에서 처방받아 SNS로 판매, 구매한 사례
소아청소년들의 ADHD(주의력결핍 과다행동장애) 치료에 사용하는
향정신성 의약품을 집중력을 높여준다는 이유로 '공부 잘하는 약'으로 불법 사용하고
오남용한 사례 등 현실에서 접근 가능한 의료용 마약을 오남용하는 사례가 잇따르고
있습니다. 마약은 왜 위험하고 사용하면 안될까요?



마약이란 무엇인가?

마약류란 **느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질**을 말하며,
주로 진통이나 마취 목적의 의료용으로 사용되고 있으나, 이를 **오락용 또는 행복감을 느끼기 위해**
오남용하게 되면 신체적, 정신적 의존성을 유발하게 된다.

세계보건기구(WHO)의 정의

약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(**의존성**)
사용하는 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(**내성**)
사용을 중단할 경우 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(**금단증상**)
그 피해가 개인에 한정되지 않고 사회에도 해를 끼치는 약물(**사회적 피해**)

마약으로 인한 신체적, 정신적 변화



- 뇌**
- 정상적인 감정을 느끼지 못하거나 폭력성, 환각, 환청이 생깁니다.
 - 기억력이 떨어져 공부하기 어렵고 판단과 결정이 힘들어요.
 - 판단력과 통제력이 떨어져서 계속 마약을 사용하게 합니다.



- 위**
- 위가 아프고 무기력하여 잘 먹지 못하여 몸이 약해집니다.



- 폐**
- 호흡을 조절하는 뇌가 고장나서 숨을 쉴 수 없게 되어 죽을 수도 있어요.
 - 폐렴/폐결핵 등 폐에 병이 생겨 **호흡장애**를 일으킬 수 있어요.



출처: 마약퇴치운동본부

전주만성초등학교 홈페이지-[학교소식]-[보건교육]란에서
다시 확인 하실 수 있습니다.