



# 6월 보건소식

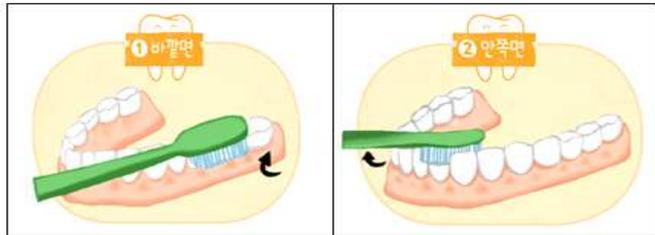
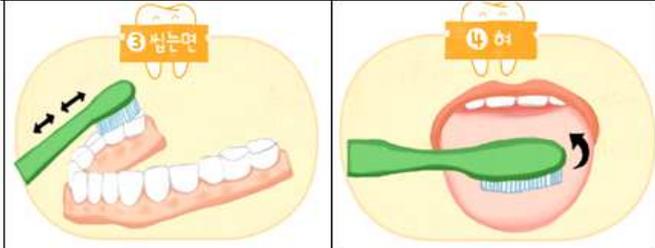
전주북초등학교  
제 2021-90 호  
2021.06.09.

· 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180 · 교무실 241-5949 · FAX 241-5950 · 보건실 241-5954

## 6월 9일 구강보건의 날

### ▶ 구강보건의 날로 지정된 이유 ?

1946년 대한치과의사회에서 어린이의 첫 영구치인 어금니(제1대구치)가 나오는 시기는 **6세**, 어금니(臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월 9일이 구강보건의 날이 되었어요.



### ① 바른 칫솔질

- ▶ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦아줘요
- ▶ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짚고 부드럽게 약 10초간 닦고, 다음 치아로 넘어가야해요.
- ▶ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해요. (혀와 입천장까지!)

### ② 칫솔 선택방법

- ▶ 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있는 칫솔을 선택하기
- ▶ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ▶ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ▶ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 3~4개월 주기로 교체 (치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 줘요.)
- ▶ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있다면 부드러운 칫솔을 선택해요.

## 질 높은 수면이 학습에 중요해요!

수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 깊은 수면시간을 길게 유지하는 것이 신체회복에 있어서 매우 중요하답니다.

### 첫째, 집중력, 기억력 향상에 필수!

수면부족은 학습장애 및 일의 능률이 저하되요.

### 둘째, 비만 및 당뇨 예방에 효과적!

수면부족은 스트레스 호르몬의 분비를 증가해 탄수화물의 체내 저장이 늘어나고 대사속도가 느려져서 비만 또는 당뇨를 유발할 수 있어요.

### 셋째, 면역력 강화! 신체튼튼!

잠의 부족은 면역세포의 생산과 활동을 떨어뜨려 질병 감염에 취약한 몸으로 변해요.

### 넷째, 안전사고 예방의 시작!

신체활동이나 수업시간에 졸리고 부주의해지면서 실수를 저지르거나 안전사고 위험성이 높아져요.

### 다섯째, 행복감 가득!

잠을 충분히, 규칙적으로 자면 신체 리듬을 조절하는 세로토닌이 분비되어 행복감, 신체컨디션을 좋은 상태로 유지하게 해줍니다. 그러나, 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽다고 해요.

<출처: 삼성서울병원 헬스 앤 라이프>

## 체중관리를 위한 좋은 습관

성장기 시기의 비만은 **비만세포의 크기가 아닌, 수를 증가**시켜 성인비만으로 이어지기 쉽고, 대사성질환 유병률이 증가해요. 또한, 체중관리는 훨씬 더 어려워 성장기 시기에 비만이 되지 않도록 체중관리는 필수예요!



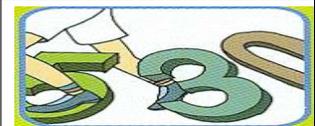
아침식사는 꼭 먹기



자극적 음식 자제하기



자기전 PC,스마트폰 사용자제하기



내 몸에 맞는 운동은 주3회이상 꾸준히!



식사 후, 자기 전 양치하기



저녁은 7시 이전에 먹고, 야식은 먹지않기.



우유, 주스대신 물 마시기



채소는 충분히, 과일은 적당량만 먹기

## 결핵은 어떤 병인가요?

결핵은 활동성 결핵한 자의 결핵균이 포함된 **기침** 혹은 **재채기**를 통해 공기 중으로 배출되어, 이를 주위 사람들이 들이마시으로써 감염되는 질병입니다. 호흡기를 통해 감염되지만, 감염된 모든 사람들이 결핵 환자가 되는 것은 아닙니다. 결핵균에 감염되어도 면역력이 정상인 상태에서는 발병하지 않고 건강한 생활을 할 수 있습니다.



### ① 결핵의 증상

**2주 이상 지속되는 잦은 기침**, 가래, 무력감과 미열, 특히, **오후부터 나타나는 발열과 식은땀**, 호흡곤란, 가슴통증, 체중감소 등



### ② 결핵예방과 치료방법

- 2주가 지나도 기침이 멈추지 않는다면 결핵검사를 해보아야합니다. 결핵치료의 핵심은 일정한 시간에 정확한 용량의 약을 규칙적으로 복용하는 것입니다. 약을 복용하고 1~2주가 지나면 증상이 완화되거나 나타나지 않을 수 있습니다. 그러나, 결핵균은 증식이 매우 느려 일부 결핵균이 죽지 않고 다시 증식하여 재발할 가능성이 있으므로, **최소 6개월이상 지속적으로 약을 복용**해야합니다.

### ③ 전염력이 사라지는 시기?

- **결핵약을 14일 복용하고 난 후** 대개 전염력은 사라집니다. 전염성 있는 결핵환자라도 일단 화학치료를 시작하면 전염성이 급격히 떨어지는데, 이 기간 동안 환자의 격리 또는 주의가 필요합니다.

### ④ 잠복결핵

결핵균에 감염되었지만 균이 외부로 배출되지 않아 전파 되지 않으며 증상이 없고, 흉산균검사와 흉부 엑스선검사서 정상인 경우를 말하는데, 활동성 결핵을 예방하기 위해 **1~2가지 결핵약을 수개월 복용**함으로써 결핵발생을 예방할 수 있습니다.

(출처: 대한결핵협회, 질병관리본부)

## 카페인, 청소년에게는 에너지 아니에요!

### 첫째)카페인

흔히, 커피에 함유된 성분으로 잘 알려져있는 카페인인 각성효과가 있는 성분입니다.

### 둘째)카페인 함유식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라. 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제). 다이어트 보조식품 등

### 셋째) 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

최대일일섭취 권고량(125mg)으로 하루 커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 초과되는 양이에요. (에너지음료 1캔 : 88.4mg, 커피음료 1캔 : 62.1mg)

### 넷째)고카페인 음료는 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있지만 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨려요. 에너지음료 또한, 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯 하지만 몸에 에너지를 주지는 않는답니다.

### 다섯째)고카페인음료 섭취를 줄이는 방법은 뭘까요?

- ① 졸음이 오거나 목이 마를 때 물 또는 주스를 마셔요.
- ② 꼭 먹어야한다면 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일섭취권고량(125mg) 이하로 섭취량을 조절해요.

## 디지털 피로증후군 예방하기

### ▶ 디지털 피로증후군이 뭔가요 ?

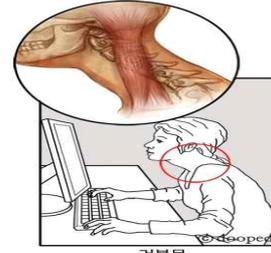
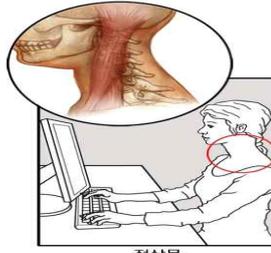
디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말해요.



### ▶ 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군 등이 해당되며,

특히,거북목증후군은 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아 지면서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 발생해요.

### 정상목과 거북목 비교



### ▶ 디지털 피로증후군 이렇게 예방해보아요.

- ① 디지털기기 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지한다.
- ② 모니터는 눈높이보다 약간 아래에 있도록 의자를 높인다.
- ③ 컴퓨터 작업은 1시간당 10분 정도 휴식한다.
- ④ 가능한 모니터와 주변의 밝기 차이가 작아야한다.
- ⑤ 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지한다.
- ⑥ 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 한다.
- ⑦ 한 자세로 오래 작업 시 근육이 경직되므로 자세를 바꾼다.

2021.06.09.

전 주 북 초 등 학 교