



스스로 일어서고 함께 성장하는 행복교육

6월 건강소식

건강소식 제 2024-3호
발행처 | 전주부설초등학교
발행일 | 2024.05.31.

<질병 예방> 구강, 이만큼은 알고있자!

[출처] 한국건강증진개발원

6월 9일은 구강보건의 날

매년 6월 9일은 구강에 대한 이해와 관심을 높이기 위하여 지정한 <구강보건의 날> 입니다.

어떤 치약을 선택해야 할까요?

불소가 들어있는 '불소 치약'은 일반 치약보다 충치를 예방하는 효과가 뛰어나요.



불소

치아를 튼튼하게 만들고, 충치로부터 치아를 보호해 주는 성분이에요. 불소는 음식 섭취 후 생긴 세균을 물리치는 힘을 강하게 해서 충치를 예방해요!

<성폭력예방> 디지털 성폭력, 그게 뭐지?

[출처] 세종특별자치시교육청

디지털 성폭력이란?

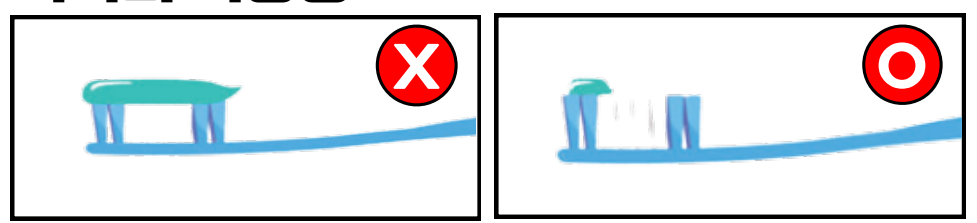
디지털 성폭력은 인터넷 공간에서 상대방 동의 없이 원하지 않는 문자나 영상 표현을 이용하여 성 관련 개인 정보 게시 등으로 불쾌감 및 위협감을 느끼게 하는 행위를 말해요.

온라인 그루밍

그루밍(grooming)은 마부가 말을 단장시킨다는 의미에서 유래된 말이에요. 마부가 말을 길들이듯 범죄 가해자가 성적 착취를 목적으로 잠재적 피해자에게 심리적인 지배를 하는 수법입니다.

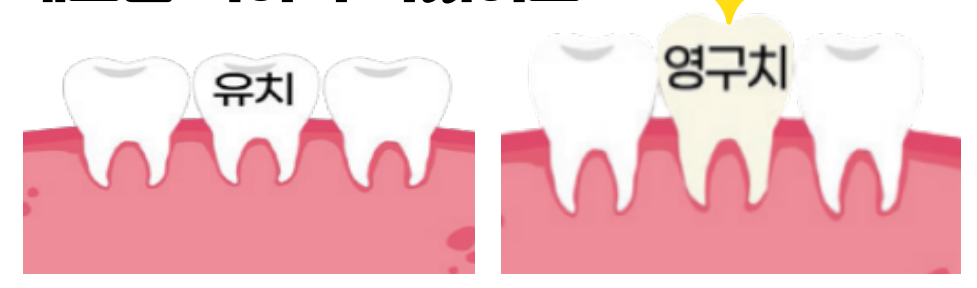
온라인 그루밍은 디지털 공간에서 온라인 대화를 통해 접근하여 신뢰를 쌓은 뒤 성적인 대화를 하거나 몸 사진 등을 요구하여 성폭력을 하기 위한 협박을 하는 것을 말해요.

치약의 적당량



치약의 양은 칫솔의 1/3 ~ 1/2 정도가 적당해요.

새로운 치아가 자랐어요!



유치 : 영아기 때 나서 아직 영구치가 나지 않은 치아
영구치가 잘 나올 수 있도록 나오는 길을 안내해 주는 역할을 해요.

영구치 : 유치가 빠진 다음에 대신하여 나는 치아
유치의 뿌리를 흡수하면서 잇몸 위로 영구치가 올라오게 돼요.

★ 충치가 생긴 치아는 치료를 해도 원래대로 돌아갈 수 없어요.
그렇기 때문에 평생 사용할 영구치를 건강하게 관리하는 것이 매우 중요해요.

디지털 성폭력 대처하기



- 개인정보를 인터넷에 올리거나 전송하지 않아요.
- 모르는 사람으로부터 온 이메일은 확인하지 않고 삭제해요.
- 온라인 상에서 성별을 구별할 수 없는 아이디를 사용해요.
- 모르는 사람과 채팅하지 않아요.



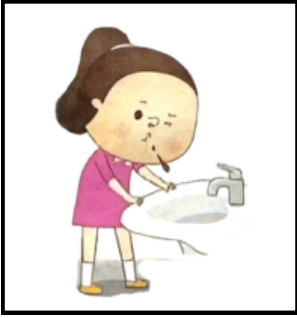
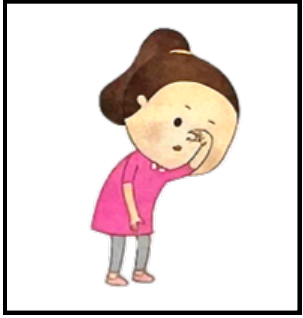
<응급처치>

[출처] 인천광역시교육청

위급한 상황, 나를 지키는 방법

• 코피가 날 때

[출처] 천재교육 5학년 교과서



거즈로 코를 막은 후 엄지와 집게손가락으로 콧잔등을 눌러요.

고개를 숙인 후 피가 멈출 때까지 기다려요.

피가 목으로 넘어가는 경우 삼키지 말고 뱉어요.

* 코 또는 목 뒤에 얼음찜질을 해줘도 좋아요.

• 발목을 삐끗 했을 때

RICE 요법



R
Rest
안정을 취하고



I
Ice
얼음으로 찜질하고



C
Compression
환부를 압박하고



E
Elevation
환부를 높이 올린다

증상이 심할 경우 부목, 휠체어, 목발 등을 사용하여 손상 부위 움직임을 최소화하여 병원으로 가야 합니다!!

<약물오남용예방>

[출처] 제주특별자치도교육청

위험한 마약, 제대로 알자!

• 마약이란?

유해 약물 중 더 해로운 약물을 말해요. 한 번의 투약으로도 강한 중독성을 빠르게 유발해 뇌를 변형, 손상시키는 등 매우 위험합니다.

• 마약류에 따른 피해



신체적 피해

구토, 떨림, 어지러움 등 부작용이 생기거나 신체의 정상적 발달을 해쳐요.



정신적 피해

기억력과 판단력 저하, 불안함, 초조함 등 약물 의존 및 중독에 빠져 뇌 기능이 손상 돼요.



사회적 피해

뇌 기능 감소로 공격성이 증가하여 싸움 등 각종 범죄로 이어져 학교 및 사회생활이 어려워요.



마약은 불법이며, 호기심도 안돼요!
청소년도 처벌을 피할 수 없습니다.

• 눈에 이물감이 느껴질 때

눈을 비비지 말고 눈 세척을 해요!

* 눈을 가만히 감고 있으면 눈물이 나서 저절로 나올 수 있어요.



<눈 세척법>

- 1 물 속에서 눈을 깜빡거림
- 2 이물질이 들어간 눈을 아래로 하고 흐르는 미지근한 물로 세척

• 치아가 빠졌을 때



우유나 생리식염수에 넣어서 바로 치과로 가요!
우유나 생리식염수가 없다면 혀 밑에 보관해요.

* 치아를 삼키지 않도록 주의!

• 청소년도 처벌을 피할 수 없어요!

소지, 투약 최대 5년의 징역

사고 파는 행위 최대 무기징역



건강 quiz

◎ 아래 문제를 풀어 6월 12일까지 보건실 <건강퀴즈함>에 응모한 학생 중 정답자는 추첨을 통해 상품을 드립니다.

*건강퀴즈 응모지는 각 반에 있습니다.

1. 충치를 예방하기 위해 00성분이 들어간 치약을 써야합니다. 00 안에 들어갈 알맞은 말을 쓰세요.

()

2. 디지털 공간에서 온라인 대화를 통해 접근하여 친해진 후 몸 사진을 요구하는 등 성과 관련한 범죄 행위를 하는 디지털 성폭력 수법을 ()이라고 한다.

3. 발목을 삐끗 했을 때는 안정을 취하고 따뜻한 것으로 찜질을 해야한다. () O,X 문제

4. 마약 사용은 불법으로 호기심으로 사용한 청소년도 처벌 받는다. () O,X 문제