



주체적인 미래의 주인공을 키우는 문정교육

# 6월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

## 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 - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본이며 효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 회전법으로 닦기
- 칫솔 선택 - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것으로 교체
- 치실 및 치간 칫솔 사용하고 혀 닦기
- 식품 선택
  - 좋은 식품 : (우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일 등)
  - 나쁜식품 : (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

### ☆ 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.

☆ 올바른 양치 습관을 위하여 가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요. 구강검진 결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료받도록 합니다.



## 유해약물 바로 알기 이벤트 참여

전북특별자치도교육청에서 유해 약물로부터 아동·청소년의 건강을 보호하기 위해 유해약물(흡연·음주·마약류 등) 예방을 위한 특별교육 주관을 추진합니다.

학부모 참여 이벤트도 진행하며, 이벤트 결과 취합 및 심사 후 소정의 상품이 지급될 예정이라고 합니다. 관심이 있으신 학부모님께서는 적극 참여하시기 바랍니다.

- 주제: 학부모 대상 마약 예방 교육 동영상 시청하고 소감 남기기
- 대상: 희망 학부모
- 기간: 6.17~6.21.
- 동영상 탑재 주소

1편: <https://m.site.naver.com/1nKT7>

2편: <https://m.site.naver.com/1nKUc>

- 방법: 동영상 시청 소감 남기기

### (참여 주소)

<https://naver.me/FNGoafsm>



## 카페인 음료는 에너지가 아닙니다.

카페인  
은 커피콩 찻잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성  
효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품 원료로 사용됩니다.

★ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?  
탄산음료, 에너지 음료, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로  
회복제), 다이어트 보조식품 등

★ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?  
탄산음료가 30%로 가장 많고 다음으로 커피 섭취 비율  
이 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 평  
균 62.1mg)

★ 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?  
일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이거나 **시간 지나면  
오히려 집중력이 떨어지고 피로 물려와 학습 의욕을 떨  
어뜨립니다.** 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일  
시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들뿐 우  
리 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 확인하  
고 최대 일일 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.**

## 학교 내 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병  
이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손  
씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식  
물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기**  
등을 잘 실천해야 합니다.

★ 개인 물통이나 물컵을 꼭 가지고 다닙시다.

◎ 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기!!  
친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시는 행위  
는 **A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.

◎ 종이컵 사용은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.  
일회용품 사용을 줄이고 **개인 물통 사용 습관**을 기르세요.

## 청소년 비만 예방

비만은 여러 가지 질병을 일으킬 수 있으므로 **"질병"**으  
로 진단되고 있어 단순히 '조금 통통한 것이다'라고 여겨  
지나쳐서는 안 됩니다. 비만의 경우 **비만도를 줄이도록  
노력하고** 정상 체중 자도 **비만 예방을 위해 매일 운동하며  
고칼로리 식단을 피하려는 노력**이 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 운동하  
면서 놀아요. **(주 4-5회 30분 이상)**
- ④ **중등도, 고도비만**은 비만 탈출을 위해 식이  
요법과 운동요법을 꾸준히 함께 실천해요.



2024. 6. 3.

전주문정초등학교장