



구강검진 시행

☐ 10월 전북대학교 치과병원 소아치과와 함께 유아 구강검진 및 불소도포를 시행했습니다.



- ▶ 구강검진 결과지는 11월 중순~ 12월 이내 발송 예정입니다.
- ▶ 문의사항은 담임교사 또는 보건교사에게 연락 바랍니다.

올바른 칫솔질



앞니의 바깥쪽
잇몸에서 반대쪽으로
손목을 돌리며!



앞니는 위 아래로
윗니는 위에서 아래로,
아랫니는 아래에서 위로



앞니의 안쪽
칫솔을 세워서
안쪽에서 바깥쪽으로



아랫니의 바깥쪽
잇몸에서 씹는면으로
손목을 돌리며!



아랫니의 씹는면
앞뒤로 10번씩 고루고루!



아랫니의 안쪽
잇몸에서 씹는면으로
손목을 돌리며!

약물 오남용 및 마약류 예방 보건교육 시행



💖 주제 : 안전한 의약품 올바르게 사용해요!

- 배려별(5세) 유아들을 대상으로 약물 오남용 및 마약류 예방 보건교육을 실시하였습니다.
- 마약퇴치운동 본부 전북지부에서 전문 외부강사님을 초청하여 유아들의 눈높이에 맞춘 보건교육을 통해 유익한 시간을 가졌습니다.

11월 14일은 당뇨병의 날

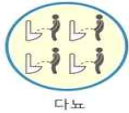
▶ 세계보건기구에서 당뇨병 발병률의 증가에 대한 인지도를 높이기 위해 1923년 인슐린을 최초로 발견한 프레데릭 뱅팅의 공로를 인정하여 그의 생일인 11월 14일을 세계당뇨병의 날로 제정 선포하였습니다.



체중 감소



시야 이상



다뇨



더딘 상처회복



구갈



피로

◆ 당뇨병이란?

인슐린 분비의 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 오줌으로 포도당이 빠져나가는 질환을 말합니다.

◆ 당뇨의 3대 증상?

다음(많이 마심) 다식(많이 먹음) 다뇨(소변을 많이 봄)

◆ 당뇨 기준수치

	정상	전당뇨	당뇨
공복혈당 (mg/dl)	100미만	100~125	126이상
식후 2시간 혈당 (mg/dl)	140미만	140~199	200이상
당화혈색소 (%)	5.7미만	5.8~6.4	6.5 이상

◆ 당뇨 치료

약물요법 - 처방된 약 또는 인슐린을 잘 복용하기

식이요법 - 당분이 많이 든 음식 적게 먹기

운동요법 - 적당한 유산소 운동하기

(걷기, 조깅, 등산 등) ----> 적절한 체중 관리 필요

좋은 건강습관은 평생 건강의 밑거름

▶ 큰 일교차로 감기 환자가 늘어나고 있습니다. 따듯한 물 자주 마시기, 겉옷이나 목수건으로 체온유지하기 등 세심한 건강관리가 필요한 시기입니다. 더불어 자주 발생하는 미세먼지로 인하여 대기환경이 좋지 않아 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환이 발생할 수 있으니 손 씻기와 식후 양치질하기, 충분한 수면과 영양 섭취로 기본 건강생활습관을 실천하시기 바랍니다.



◆ 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질 하기



◆ 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기

◆ 감기 증상 시 마스크 착용



◆ 자외선 지수가 높은 시간에는 모자와 선크림을 사용하여 피부 보호하기



◆ 더러운 손으로 눈 만지지 않기



◆ 물을 자주 마시고 아침밥 꼭 먹기



◆ 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 제일 중요!

◆ 야채와 과일을 많이 먹기

2024년 11월 1일



공립
단설

전주성현유치원