6 월 보 건 소 식

■ 담당자 : 최진이 ☏ 220-3566

교무 제2018-72호

보 건 실 알 림

- 6월 11일(7교시) : 학생 심폐소생술 교육
- 6월 29일: 헌 혈

6월 9일은 치아의 날

6월 9일은 만 6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6'과 영구치 '9'를 따서 매년 6월 9일을 '구강 보건의 날'로 정했습니다.

학부모님과 학생들은 학교에서 점심식사 후 반드시 이 닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 휴대하거나 사물함에 넣어 둘 수 있도록 합니다.

그림출처[천사방]

▶ **올바른 칫솔질:** 하루 4번, 식후 3분이내, 3분 동안(4.3.3)플라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다. 혀와 잇몸도 닦습니다.

그림출처[천사방]

▶ **칫솔 선택:** 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월 마다 새것 교체

▶ **정기 검진:** 6개월 마다 검진, 스케일링, 어금니 홈 메우기(실런트)

▶ **나쁜습관 버리기:** 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기

▶ **치실 사용과 혀 닦기**

▶ **식품선택**

- good : 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일
- bad : 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료

약물 오남용(카페인)

카페인을 많이 섭취하게 되면 밤에 잠이 안 오거나, 운동을 하지 않았는데도 심장이 과도하게 뛰는 등 우리 몸에 이상 반응을 일으킬 수 있다.

▶ **카페인이란?**

커피, 나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 청소년들이 즐겨먹는 초콜릿, 콜라, 에너지 음료등에도 많이 들어 있다.

▶ **식품 중에 카페인이 얼마나 들어 있나?**

▶ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 청소년: 체중 kg당 2.5mg 이하
- 성인: 하루 400mg 이하

▶ 과잉 섭취에 따른 부작용: 불안, 메스꺼움, 구토

▶ 중독 시에는 신경과민, 근육경련, 불면증 및 가슴 두근거림, 칼슘 불균형 등이 나타날 수 있음

▶ 특히 성장기에는 카페인 과량 섭취 시 성인에 비해 더 많은 영향을 받을 수 있어 이들 제품에 대한 노출을 최대한 자제해야 한다.

청소년 성매매 예방

▶성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

▶ 청소년 성매매 형태

청소년 성매매 형태	인터넷 채팅	성인과의 원조교제	성산업
	· 친구소개, 구인광고	· 조건만남	· 노래방, 키스방, 티켓다방

▶ 성매매 예방을 위한 대처

- 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업소개소 등에 현혹되지 않음
- 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고
- 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함
- 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함
- 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온오프라인 신고 가능 (www.safe1825.go.kr 아동, 여성, 장애인 경찰지원센터)

"스마트폰 사시" 주의보

"몸이 천 냥이면 눈은 구백냥" 예나 지금이나 눈은 우리 몸에서 가장 중요한 기관으로 여겨지고 있다. 최근에 눈이 급작스럽게 안쪽으로 몰리는 '내사시' 증상을 보인다면 과도한 스마트폰 사용에 따른 것일 수 있다는 연구 결과가 나와 주목된다. 연구 결과 12명의 급성 내사시 환자들은 모두 하루에 4시간 이상에서 최대 8시간까지 스마트폰을 사용하고 있었고

평상시 스마트폰을 사용하는 거리도 20~30cm로 매우 가까운 편이었다. '스마트폰을 아주 가까운 거리에서 지속해 사용하면 눈 모음이 유지되면서 눈 안쪽근육(내직근)이 강화되고, 눈의 벌림이 잘 이뤄지지 않다가 내사시가 된다.

체중관리를 위한 좋은 습관

▶ 항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않는다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 도리어 늘게 된다.

▶음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해진다.

▶ 혼자 식사하면 균형잡힌 식사를 하기 어렵다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고, 화목한 가정도 만들 수 있다.

▶고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹는다.

▶무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보라, 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부하라

▶ 천천히 여유있게 먹는다.

2018년 6월 1일

전주영생고등학교장(직인생략)