



# 6월 보건소식

발행일 : 2022년 6월 2일  
발행인 : 교 장 강지영  
편집인 : 보건교사 이정원  
발행처 : 김제중앙초등학교



## 구강 보건의 날

6월 9일은 구강 보건의 날입니다. 구강 보건의 날은 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의「6」과 영구치의「구」를 따서 6월 9일로 정하였답니다.

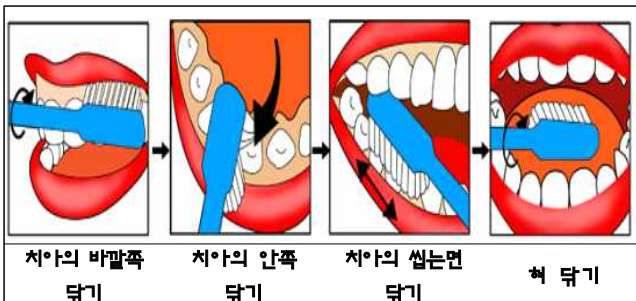
### ▶ 치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 하루 4회 이상, 3분 이내, 3분 간 이를 닦습니다.
3. 우유, 멸치, 야채, 과일을 많이 먹습니다.
4. 올바른 양치질을 합니다.
5. 6개월마다 정기적으로 치과 검진을 받습니다.

### ▶ 올바른 칫솔 선택

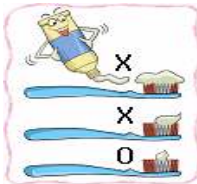
1. 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
2. 크기 : 어금니 2~3개 정도의 크기
3. 교환 시기 : 2~3개월
4. 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍 잘 되는 곳
5. 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담금

### ▶ 올바른 회전식 잇솔질



### ▶ 칫솔 가득 치약 구강 건강에 좋지 않아요!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 적당량의 치약을 사용하며 양치 후 입에 치약이 남지 않게 반드시 충분히 헹구어야 합니다.



### ▶ 식사 후에 칫솔질을 꼭! 합니다!

식사 후의 칫솔질은 평생 건강한 치아를 유지할 수 있는 지름길입니다. 학교에서는 현재 칫솔질이 어려우니 가정 내에서라도 충치를 예방하기 위해서 식사 후, 자기 전에 칫솔질을 꼭 하도록 합니다.



## 6월 빈발 감염병 예방수칙

감염병	전염경로	증상
결핵	- 호흡기 비말	• 발열, 전신피로감, 식은땀, 체중감소, 2주이상 기침 지속 시 결핵검사 받기
수두	- 수두 환자와 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)	• 발진, 수포, 가려움
유행성 각결막염	- 환자 눈, 코, 입 분비물, 환자사용물건 접촉	• 눈이 붓고, 눈곱, 충혈, 눈부심, 이물감
유행성 이하선염	- 호흡기 비말, 타액, 분비물 직접접촉	• 한쪽이나 양쪽 침샘 비대



### 감염병 예방 및 건강관리

1. 비누로 30초 이상 손 씻기, 눈 비비지 않기
2. 기침예절 : 옷소매로 입과 코 가리고 기침하기
3. 충분한 수면, 휴식, 영양섭취, 운동으로 면역력↑
4. 감염병 증상 시 등교하기 전 병원진료 받기
  - 감염병 진단 시 등교중지 (의사 진단에 근거)
  - 감염력 없음 확인 후 등교, 진료확인서 학교 제출

### ■ 비누로 손 씻기

• 손은 30초 이상 씻어요 30초 이상~ 6만마리의 세균 제거	
• 손은 꼭 비누로 씻어요	
• 구석구석 깨끗이 씻어요 손끝과 손가락 사이 손등을 꼼꼼히	

### ■ 마스크 착용과 기침예절 지키기





## 약물 오남용 예방

최근 조사에 의하면 초, 중학생들의 절반가량이 커피를 마시는 것으로 조사된 바 있습니다. 커피뿐 아니라 과자나 빙과류, 별생각 없이 마신 탄산음료, 손쉽고 간편하게 사 먹는 패스트푸드, 진통제 등을 꼼꼼히 살펴보면 놀랄 만큼 카페인과 당분이 많이 들어 있는 것을 알 수 있습니다.

### ☘ 카페인에 인체에 미치는 영향

1. 중추신경 자극
2. 부신자극 : 아드레날린과 노르아드레날린 분비  
→ 뇌, 심장골격근, 신장 활동 촉진, 위산 분비 촉진.
3. 체내에서 칼슘과 철분의 흡수 저하.  
→ 다량의 섭취 시 골다공증, 빈혈 일으킴.
4. 키의 성장과 카페인의 상관관계 유미의 보고  
카페인 자체가 성장을 억제하기보다는 카페인을 많이 섭취 할 경우 다른 음식에 함유되어 있는 칼슘 및 철분 흡수 방해로 성장 발달에 영향



## 잠이 보약입니다

수면은 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.  
(성인 7시간이상, 소아 10시간이상 수면권장)

### 💖 잠이 보약인 6가지 이유

1. 집중력, 기억력향상  
잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. 비만 및 당뇨 예방  
잠이 부족하면 탄수화물의 체내저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. 고혈압, 심장질환 예방  
고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생위험을 줄여줘요.
4. 면역력 강화  
잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. 안전사고 예방  
낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험성이 높아집니다.
6. 행복감 증가  
잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.



## 정상 체중을 유지하자

### 식 습 관

설탕이 첨가된 음료를 섭취하지 않기  
총열량 줄이기  
식사 시 작은 그릇을 사용, 적응 양의 음식 섭취하기  
패스트푸드 섭취 줄이기

### 운 동 습 관

신체활동을 늘리기  
규칙적으로 꾸준히, 중강도 이상의 운동하기  
하루 60분 목표, 최소 20분 이상, 주당 최소 5회 이상

### 생 활 습 관

신체활동을 늘리기  
TV, 컴퓨터게임, 스마트폰 등 하루에 1-2시간 이내로.  
적정수면시간유지  
부모를 포함한 가족 중심의 접근

### 정 신 건 강

가족과 함께 생활습관 교정  
정신건강 문제확인 (우울증, 자존감결여, 사회성결핍등)  
필요하다면 전문가에 의한 상담 및 인지행동 치료



▶▶▶ 등교 전 <건강상태 자가진단> 실시

▶ 등교 시 준비물  
: 개인물통, 여유분 마스크, 손수건 또는 휴지

▶ 1, 4학년 건강검진  
: 6월 30일까지. 보호자와 함께.  
김제병원 또는 우석병원 중 1곳에서 방문검진

▶ 6월 28일(화)  
: 1.2 학년 치아 홈메우기 선정 및 불소도포

▶ 6월 29일(수)  
: 3.4 학년 불소도포

▶ 6월 30일(목)  
: 5.6 학년 불소도포