

이웃을 사랑하는 참되고 슬기로운 중앙어린이

# 5월 보건소식

발행처 | 군산중앙초등학교 보건실  
발행일 | 2023. 5. 8.

## 5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 담배 연기 없는 사회를 만들기 위해서  
세계보건기구(WHO)에서 지정한  
<세계 금연의 날> 입니다.



### ✓ 담배에 대해 알아볼까요?

담배는 담배의 잎을 건조한 후 여러가지 독성 화학물질을 첨가하여 만들어요. 담배 속에는 뇌를 흥분시키는 중독성 물질이 들어 있어 피우기 시작하면 끊기가 매우 어려워요. 그래서 세계보건기구에서는 담배를 중독성 약물로 지정했습니다.

### ✓ 담배의 3대 유해물질

담배에는 수천여 가지의 유해물질이 들어있어요. 그 중에서 3가지 유해물질을 알아볼까요.

- 니코틴: 습관성 중독, 혈관 수축
- 타르: 발암물질
- 일산화탄소: 혈액의 산소 운반 방해, 학습 능력과 운동 능력 저하, 신체 노화의 원인

### ✓ 흡연예방은 나를 아끼는 것에서 시작!



나를 가장 잘 표현할 수 있는 말은 어떤 것이 있을까요?

평소에 자신이 남에게 불리고 싶었던 것, 나를 가장 잘 나타낼 수 있는 것, 내가 듣고 싶은 말은 무엇인지 생각해 보세요.

담배를 멀리하며 내 몸을 사랑하겠다는 다짐을 해봐요.  
흡연예방은 나를 아끼는 것에서부터 시작됩니다.

출처: 함께하는 보건, 초등흡연예방표준교육 프로그램 SENSE

## 1, 4학년 건강검진 안내

### ✓ 건강검진을 왜 해야 할까요?

성장기 학생들의 건강상태를 파악하고, 질병을 조기에 발견·치료하기 위해 학교보건법과 학교건강검사규칙에 정기적인 건강검진을 실시하도록 명시하고 있어요.

▶ 대상: 1, 4학년 학생

▶ 검진병원: 동군산병원

▶ 기간: 3월 ~ 8월 31일까지

▶ 검진시간: 월~금요일 13:30~15:30(오전, 토요일 검진 불가)

▶ 검진인원 제한으로 사전예약 필요

<사전예약 QR코드>



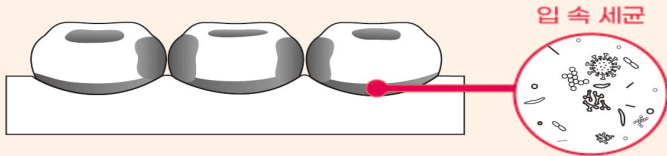
### ★ 협조사항

1. 안내된 기간 이후에는 검진이 불가합니다. 꼭 기한내 검진 완료해 주세요.
2. 검진자가 몰리면 예약이 어려울 수 있으니 미리 예약하시기를 권장 드립니다.
3. 4학년 학생 중 비만학생은 혈액검사를 실시합니다. 8시간 공복을 유지해 주세요.

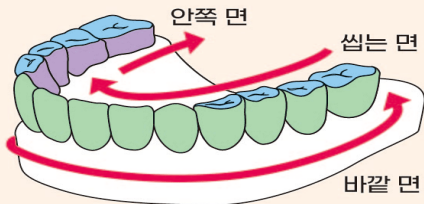
## 올바른 치면세균막 관리

### Q. 왜 치면세균막 관리가 중요한가요?

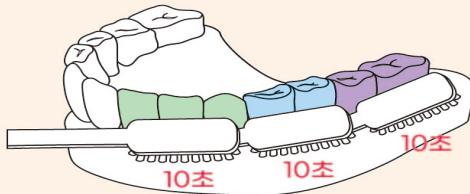
치아 표면에 생기는 치면세균막은 충치와 잇몸병을 일으킵니다. 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸의 경계, 치아의 움푹 패인 곳의 치면세균막 제거가 어렵습니다.



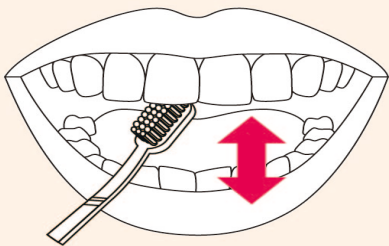
### Q. 올바른 칫솔질 방법은?



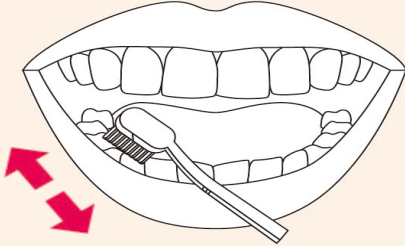
빠지는 부위 없이 순서대로 (바깥 쪽, 안 쪽, 씹는 면)



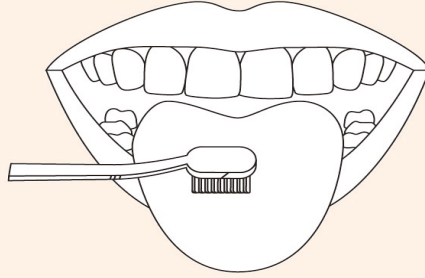
치아 2~3개를 한 묶음으로 최소 10초 이상 닦기



앞니 안 쪽은 칫솔을 세워서 위아래로 닦기



씹는 면은 앞뒤로 가볍게 닦기

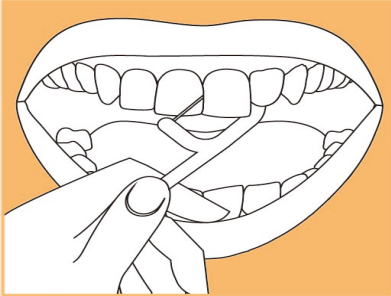


혀도 잊지 말고 꼭 닦기

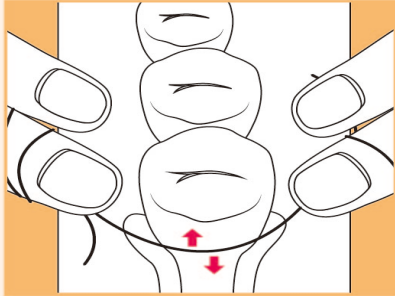
마지막으로 혀로 치아를 훑어보아서 매끈하지 않은 부위는 한 번 더 닦아주세요.

### Q. 과연 칫솔질만으로 충분할까요?

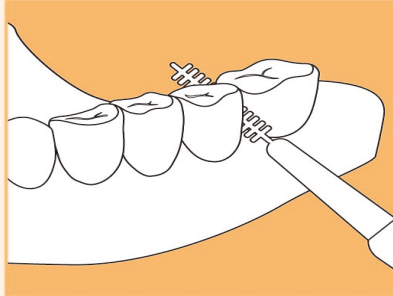
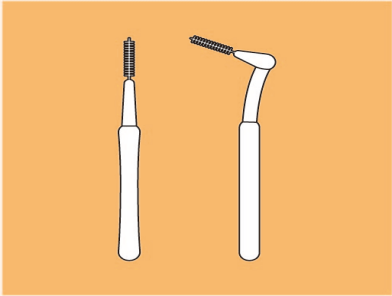
칫솔질만으로는 전체 치면세균막의 절반 이하 밖에 제거되지 않습니다. 치아와 치아 사이는 치실, 치간칫솔로 깨끗하게 관리하세요.



[ 치실 ]



[ 치간칫솔 ]



※ 개개인에 따라서 적합한 구강건강관리 방법은 다를 수 있으니, 나에게 맞는 칫솔질과 구강관리용품의 사용은 치과에서 상담하세요.

**잊지 마세요. 1년에 한 번 이상은 꼭 치과에 방문하기!**

## 진드기 매개 감염병 예방 GO!

### 진드기 매개 감염병이란?

세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병입니다.

텃밭작업 등 농작업을 하거나 등산 등 야외활동을 하는 경우 감염위험이 있습니다. 증상은 발열, 근육통, 설사 등 감기몸살 증상과 유사합니다.

1. 옷 제대로 입고! 목이 긴 양말, 긴팔, 긴바지, 모자, 장갑, 돗자리 등을 활용하기
2. 기피제 뿌리고! 옷에 보조적으로 살포하고 성분함량, 효과 지속시간이 다르므로 제품별 사용법 확인하기
3. 풀숲 피하고!
4. 털고, 씻고, 빨래하고! 에어건으로 진드기 털기, 전신 샤워 및 진드기 찾기, 야외복 분리 세탁하기

