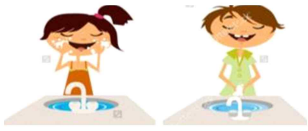




“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체” 6월 보건소식

제 2016 - 104호
발송일 2016. 6. 1.
발송처 군산푸른솔초
문의전화 460-1707



기온이 상승하는 6월이 되었습니다. 더운 날씨를 견디며 건강한 학교 생활을 하기 위해서는 손씻기, 주변 청결히 하기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

6월 9일은 구강보건의 날

6월 9일은 “구강보건의 날” 입니다.

이 날은 만 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의 '6' 과 영구치의 '구' 를 따서 정해졌다고 합니다.



아래의 구강건강수칙을 잘 실천하는 푸른솔초 어린이가 되도록 합시다!

올바른 칫솔질

- ▶ 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦습니다.
- ▶ 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.
- ▶ 치실과 치간 칫솔을 사용하고 혀도 닦습니다.



식품선택

- ✓ **GOOD!** 우유, 치즈, 멸치, 야채와 과일
- ✓ **BAD!** 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료

거울보기

- ✓ 거울을 보며 자신의 치아를 살펴봅니다.

정기검진

- ✓ 6개월마다 치과에서 검진을 하고 불소도포 및 어금니 홈 메우기 등의 치료를 받습니다.

나쁜 습관 버리기

- ✓ 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등의 행동을 하지 않습니다.

올바른 칫솔 선택

- ✓ 부드럽고 탄력 있는 칫솔을 선택합니다.
- ✓ 칫솔의 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이보다 적은 것이 좋습니다.
- ✓ 칫솔은 2~3개월 마다 교환합니다.
- ✓ 칫솔의 보관은 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에서 합니다.

식중독 예방

식중독은 흔히 여름에 자주 발생하는 질환으로 알고 있지만 최근 들어 식중독의 발생은 여름보다 4~6월에 나타나는 빈도가 높은 편입니다. 일교차도 큰데다 날씨가 쌀쌀해져 세심한 식중독 예방 관리가 요구됩니다. **식중독 예방 3대 요령**을 꼭 실천하시기 바랍니다!!



유행성 눈병 주의

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 손을 깨끗이 자주 씻습니다.
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의합니다.
- 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과의사의 진료를 받습니다.
- 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과 치료를 받도록 하고, 전염기간 동안은 등교중지하고, 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 합니다.



폭염 대비 건강관리

최근 기후변화 등으로 기온 상승 및 폭염의 강도가 증가하고 있으며, 금년 여름철 기온은 예년처럼 무더위가 기승을 부릴 것으로 예상됩니다. **폭염은 하루 최고 33도 이상인 매우 심한 더위, 즉 불볕더위를 말합니다.**

- 물을 자주 마십니다.
- 시원하게 지냅니다.
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
- 응급환자 발생 시 119 구조요청을 합니다.



양성평등교육

진정한 양성평등은 남녀 간의 성 차이는 인정하되, 남성과 여성이 권리, 의무, 자격 등에 있어 차별받지 않는 것을 말합니다.

남자와 여자, 무엇이 다를까요?

- 태어날 때 생식기의 차이 외에 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 사춘기 이후 뚜렷해집니다.



- 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스대거나 흥보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다.

- 남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중하고 배려하는 마음을 가져야 합니다.

음란물의 위험성

1단계

호기심의 단계



- 음란물에 놀라기도 하지만 강한 호기심을 갖게 됨
- 다시 음란물을 보고자 하는 욕구가 강하게 나타남

2단계

더 자극적인 것을 찾는 단계



- 호기심을 자극했던 음란물도 자주 보면 실증이 나게 됨
- 점차 더 자극적인 것을 찾아 호기심을 충족시키려 함

3단계

누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계



- 음란물에 표현된 비위생적인 성행위나 정상적이지 않은 행동이 일반적인 성의 행태로 착각하게 됨

4단계

실제로 실행하고자 하는 단계



- 실제 성행위를 경험해 보려는 욕구를 느낌
- 음란물에 나온 장면을 흉내 내어 이성과의 성행위나 성폭력 등을 시도하려 함

음란물, 어떤 영향을 미칠까요?

- 왜곡된 성가치관을 갖게 해요.

음란물은 생명, 사랑, 임신, 출산 등 인간 삶의 숭고한 과정이 생략되고 생식기 중심의 성만을 부각시킵니다.

또 폭력적이고 비정상적인 성행동을 정상적인 것처럼 인식시켜 남녀가 서로 존중하는 태도를 잃게 만듭니다.



- 성충동을 유발하여 무책임한 성행위나 성범죄로 이어지기도 해요.

음란물에서 나오는 행동을 따라 해보고 싶은 충동으로 이어져 결과적으로 원치 않는 임신, 낙태 등으로 괴로워하게 되거나 성폭력, 성추행의 원인이 되기도 합니다.

음란물을 자주 접하는 경우 대처방법

- 컴퓨터는 거실 등 가족 공용공간에 두고 꼭 필요한 경우만 사용합니다.
- 운동이나 문화생활 등 건전한 취미를 가집니다.
- 음란물 중독이 심각하다고 판단될 경우 전문가의 상담을 받습니다. ☎청소년전화 1388

약물 오·남용교육 - 음주예방

어린 나이에 술을 마신 학생이 성인이 되면 과음이나 폭음을 할 위험이 높으며, 약물남용, 간경변, 위험한 성적행동 등 술과 관련된 부정적 결과를 보일 가능성이 큰 것으로 나타났습니다.

청소년이 처음으로 술을 접하는 나이는 늦을수록 좋다고 합니다. 성장기의 신체에는 더욱 치명적인 영향을 주기 때문입니다.

- 뇌의 발달에 장애가 생깁니다. 뇌의 신경세포는 16세 정도에 완성되는데 10대에 음주를 하면 뇌세포가 손상되어, 기억력, 사고능력 등이 저하되어 학습장애가 생깁니다.
- 성인이 되어 알코올 중독증이 5배 증가합니다.
- 음주는 위, 췌장, 간, 심장, 혈관, 뇌, 신경조직 등 인체 거의 모든 조직에 피해를 끼칩니다.
- 성장호르몬 분비가 억제되어 잘 자라지 않고 피부노화를 가져오기 쉽습니다.

비만 예방관리

- 소아 청소년 비만은 무리한 체중감량이 아닌 체중유지를 목표로 합니다. 그렇지 않을 경우, 성장과 발달에 문제가 생길 수 있기 때문입니다.

