



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

5월 보건소식

제 2016 - 84호

발송일 2016. 5. 3.

발송처 군산푸른솔초

문의전화 460-1707

건강한 치아 관리

건강한 치아는 우리 몸의 건강을 좌우할 만큼 중요하므로 학령기 아동의 건강한 치아관리를 위해 학교에서는 매해 구강검진을 실시하고 있습니다. 구강검진 후에는 필요한 치료를 받고, 평소에도 다음의 내용을 잘 지켜 치아를 건강하게 관리하도록 합니다.

1. 올바른 칫솔질 (3·3·4)

식후 3분 이내, 3분 동안, 하루 4번(매 식후 및 자기 전)

점심 식사 후에도 양치질 하세요!!!

치아의 소중함은 아무리 강조해도 지나치지 않을 정도로 그 중요성이 크지만 학교에서 점심식사 후 양치질을 하는 학생은 10명중 3명 정도에 그치고 있는 것으로 나타났습니다. 점심식사 후의 양치질은 평생 건강한 치아를 가지고 살 수 있는 지름길입니다. 음식을 먹고 난 후 충치를 일으킬 수 있는 음식물 찌꺼기를 양치질을 하여 치아에서 닦아 내야 합니다. 식사 후 뿐만 아니라 어떤 종류의 음식이라도 먹고 난 후에는 반드시 양치질을 하는 것이 좋습니다. 충치 없는 푸른솔 어린이가 되기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 하도록 합니다.

건강지킴이 필수품 : 칫솔, 치약, 개인 컵, 손수건

2. 정기적인 치과검사

학교에서 실시하는 구강검진결과에 따른 치료 및 여름방학을 이용한 부정교합 등의 치료를 받아요.



3. 불소용액 양치하기

불소가 들어간 치약을 사용해요.
치아에 불소 도포를 해요.

4. 치아에 이로운 음식 먹기

우유, 멸치, 과일, 채소 등 치아에 좋은 음식을 매일 충분히 먹어요.



5. 어금니 홈 메우기(실런트)

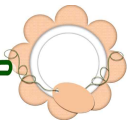
어금니 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아 홈메우기를 하여 충치를 예방하도록 해요.

5월 31일은 '세계 금연의 날'

세계보건기구는 담배의 피해가 없는 세계를 만들기 위해 매년 5월 31일을 <세계 금연의 날>로 정하였습니다.



학부모와 함께 하는 약물교육 -



♣ 흡연이 건강에 미치는 영향

- 암에 잘 걸립니다.
(폐암, 식도암, 위암, 췌장암, 후두암, 구강암 등)
- 심혈관 질환이 잘 생깁니다(동맥경화, 뇌졸중 등).
- 호흡기 질환이 잘 생깁니다(폐암, 만성기침, 천식 등).
- 임산부 및 태아에게 나쁜 영향을 줍니다.
- 담배를 피는 사람은 담배를 안 피는 사람에 비해서 각종 질병(눈 질환, 치주염 등)에 걸릴 위험이 높고 수술 후 회복도 늦으며 합병증이 더 잘 생깁니다.
- 여성이 흡연 할 경우 골다공증이 더 쉽게 생깁니다.

♣ 금연하면 좋은 점

- 담배구입에 따른 경제적인 손실을 줄일 수 있어요.
- 혈압이 좋아지고 맥박과 체온이 정상으로 됩니다.
- 심장발작 위험이 줄어들기 시작합니다.
- 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 좋아집니다.
- 심장병에 걸릴 위험이 줄어듭니다.
- 입 냄새가 나지 않고 머리와 옷에서도 나쁜 냄새가 사라집니다.
- 치아가 건강해지고 손에서 냄새가 나지 않습니다.
- 계단을 오를 때 숨이 덜 차게 됩니다.



야외활동시 주의사항



야외활동시에는 단체를 떠나 혼자 다니지 않고, 반드시 부모님이나 선생님과 허락을 받고 다니도록 합니다.

- ◎ 모르는 사람은 함부로 따라가지 않습니다.
- ◎ 식중독을 예방하도록 합니다.
- ◎ 음식물을 사기 전에는 꼭 유통기한과 위생상태를 확인하고 위생상태가 의심되는 음식은 사먹지 않습니다.
- ◎ 복통을 동반한 설사증상이 있으면 병원진료를 받도록 합니다.
- ◎ 잡풀이 많은 지역에 함부로 들어가지 않습니다.
- ◎ 부모님이나 선생님 전화번호를 미리 알고 있습니다.

심폐소생술 익히기

우리나라에서는 한 해 동안 심정지 환자가 25,000여명 발생되며 처음 목격한 사람에 의한 심폐소생 응급처치율은 10%가 안 될 뿐 아니라 생존율이 5%미만이라고 합니다.

더욱이 심정지가 가장 많이 발생하는 장소가 다른 아닌 집(57.4%)인 것으로 발표된 바 있으므로 소중한 가족들의 생명을 위해 평소 심폐소생술을 익혀두는 것이 좋겠습니다.



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회 가슴압박>



<2회 인공호흡>



<반복>



<회복자세>

1.4학년 학생 건강검진 실시 안내

- ♣ 2016년 5월 2일 ~ 7월 22일
(1·4학년 학생은 모두 기간 안에 완료)
- ♣ 검진기관: ① 군산의료원 ② 차병원(세종치과)

학부모와 함께하는 건강교육 건강한 체중관리

1. 연령별 평균 키와 몸무게

성별 / 연령	남 자		여 자	
	평균키(cm)	몸무게(kg)	평균키(cm)	몸무게(kg)
8세	130	26.3	129	26
9세	135	31.4	136	30.1
10세	140	34.5	143	34.6
11세	146	39.6	149	39
12세	152	43.4	155	43.4
13세	159	50.4	157	47.6
14세	166	54.8	159	50.4
15세	169	56.6	161	52

2. 나는 비만? 저체중?

체질량 지수인 BMI(Body Mass Index) 계산법
BMI 지수 = 몸무게(kg) ÷ (신장(m) × 신장(m))

※ BMI지수가 18.5이하면 저체중, 18.5~23은 정상, 23~25는 과체중, 25~30은 비만, 30~35는 고도비만임

3. 건강한 체중관리를 위하여

① 건강한 생활습관

- ◆ 하루 세끼 밥으로 적당량을 먹어요.
- ◆ 천천히 먹어요.
- ◆ 과자, 청량음료, 인스턴트 음식을 적게 먹어요.
- ◆ 과일, 야채를 충분히 먹어요.
- ◆ 매일 규칙적으로 30분 이상 운동을 해요.
- ◆ 잠자기 두 시간 전부터는 음식 섭취를 피합니다.



② 일상생활에서의 운동습관

- ◆ 하루에 적어도 30~60분 정도 걸어요.
- ◆ 엘리베이터 대신 계단을 이용해요.
- ◆ 학교까지 멀리 않으면 차를 타기보다 걸어 다녀요.
- ◆ 매일 가벼운 체조를 해요.
- ◆ 집안 청소를 돕고 자기 방 정리를 스스로 합니다.
- ◆ 좋아하는 운동을 재미있게 해요.
- ◆ 집안에 앉아서 노는 습관을 줄여요.



유행성 눈병 및 수족구병 주의

- 손을 흐르는 물에 비누를 사용하여 깨끗하게 씻어요.
- 눈을 함부로 비비지 말고, 되도록 얼굴을 만지지 않아요.
- 눈병이 의심되면 반드시 안과 진료를 받아요.
- 현재까지 수족구병에 대해서는 예방백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법입니다. 외출 후에는 손발 씻기, 양치질하기 등 개인위생을 철저히 지킵니다.
- 감염성 눈병 및 수족구병에 걸린 아동은 자신은 물론 친구들에게 전염되는 것을 막기 위하여 등교중지합니다.