



6월 보건소식

구강 보건의 날(6월 9일)

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

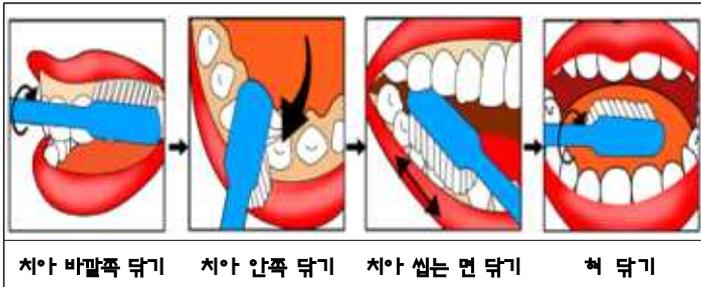
치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 식사, 간식 후, 3분 이내 3분간 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!

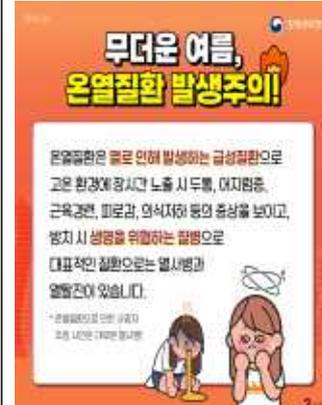
이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 적당량의 치약을 사용하며 양치 후 입에 치약이 남지 않게 반드시 충분히 헹구어야 합니다.



식사 후에 칫솔질을 꼭! 합시다!

초·중·고등학교생의 치아우식증(충치), 치주질환 등 구강병이 증가하고 있는 바 식사 후의 칫솔질은 평생 건강한 치아를 유지할 수 있는 지름길입니다. 충치를 예방하기 위해서 식사 후 칫솔질을 꼭 하도록 합니다.

온열질환 예방



말라리아 예방

모기에 물리지 않는 것이 말라리아 예방의 최선입니다!

1339

말라리아 예방

모기피해제 사용

야외활동 후 샤워

아간활동 자제 (야외 활동 자제)

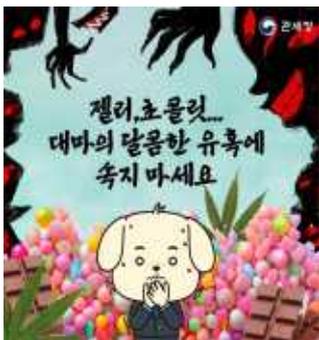
가정용 살충제 사용 및 방충망 정비

아간활동 시 밝은색의 긴 옷 착용

고인물 등 모기 서식처 제거

질병관리청

마약 예방



더 치명적인 10대 마약

청소년에게 더 치명적인 '마약중독'

뇌가 완전히 발달하지 않은 성장기 청소년의 마약 투약은 뇌가 녹아 내릴 정도의 충격을 준다고 경고합니다. 즉, 뇌손상 정도가 성인보다 더욱 심각합니다. 10대 마약중독자의 IQ는 평균 IQ에 비해 크게 떨어진다는 연구결과도 있습니다.

마약(1,000,000)을 먹어도 두뇌 기능이 아예 안 떨어지나요? 마약은 끝까지 뇌를 녹여 버립니다!

“마약이 녹는 뇌...” 더 치명적인 10대 마약 (2023. 7. 29.)

한순간의 호기심으로 시작한 마약류 사용은 더 심각한 범죄로 이어질 수 있습니다. **마약은 단순 소지만으로도 처벌받고, 미성년자라 하더라도 실형을 선고받을 수 있습니다.** 구매 후 실제 사용하지 않았더라도 마약류 사범으로 처벌 받을 수 있습니다.

약품은 인터넷으로 구입할 수 없습니다. 인터넷을 통한 의약품 구매를 하지 않도록 합니다.

*출처: 학생건강정보센터

성폭력(디지털 성범죄 포함) 예방

디지털성범죄피해지원센터 <https://d4u.stop.or.kr/>

인터넷에서 제 불법촬영물을 발견했어요

당황 말고 파일 증거 확보

캡처하지 말고 파일 저장!

디지털성범죄 피해지원센터

02-735-8994

d4u.stop.or.kr

365일 24시간 상담

비만 예방

2023.11.16

질병관리청

중대한 질병으로 이어질 수 있는 비만!

꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

비만도 질병?!

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태로 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있습니다.

* BMI 계산법 = 체중(kg) / 키(m)²

체중	18.5 이하	18.5~22.9	23~24.9	25 이상
분류	저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 여러 합병증을 동반하므로, 예방과 치료가 필요한 '질병'입니다.

비만으로 인한 합병증

- 고혈압
- 당뇨
- 이상지질혈증
- 심근경색질환

비만 예방수칙

건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하여 과식 피하기

규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기
- *유산소 15~30분 유산소 30~60분 유산소 60~90분 유산소
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기