군산동초등학교 보 건 실	# 6월 보건소식	펴낸이: 교장 이보경 도운이: 교감 이경아 만든이: 보건교사 서란주 만든날: 2014. 6. 3.

군산동초 어린이 여러분!

온 세상이 푸름으로 물들고 햇살아래 다양한 초록의 물결을 이루는 나무들처럼 여러분들의 건강과 지혜와 꿈이 아름답고 싱그럽게 성장하기 바랍니다. 요즈음 일교차가 커서 감기를 앓고 있는 어린이들이 많이 보입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 우리 몸의 건강관리에 힘써야하는 것 잘 알죠? **손씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기 등을 잘 실천하는 어린이가 되길 바랍니다.**

6월 9일은 치아의 날

만 6세가 되면 첫 영구치인 어금니가 나오는데 6세의 '6' 과 영구치(어금니)의 '구' 를 따서 **6월 9일을 치아의 날**로 정하였답니다.

1. **올바른 칫솔질**: 식후 3분 이내, 자기 전에 3분 동안 꼼꼼하게 구석구석 회전법으로 닦기
2. **정기적인 치과검사**: 학교에서 실시하는 구강검진과 여름방학을 이용하여 충치와 교정 등 필요사항 진료
3. **불소용액 양치하기**: 불소가 들어간 치약 사용하기, 치아(주로 어금니)에 불소 도포.(치과에서만 실시)
4. **치아에 이로운 음식 먹기**: 우유, 멸치, 과일, 채소 등 치아에 좋은 음식 매일 먹기.
5. **어금니 홈 메우기(실런트)**: 어금니 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아홈메우기를 하여 충치를 예방합니다.

아침식사가 얼마나 중요한지 아시나요?

저녁식사 이후 다음날 아침까지는 뇌 활동 에너지인 포도당이 소모되므로 아침식사로 포도당을 보충해 주어야만 합니다. 다시 말해 혈중 포도당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있는 글리코겐이 분해되어 혈액으로 포도당을 공급하지만, 아침이 되면 고갈이 됩니다. 이럴 때 장시간의 금식(fast)을 깨뜨리는 것(break+fast)입니다.

☞ 아침밥을 왜 꼭 먹어야만 할까요?

1. 잠자는 중에 써버린 300~500kal를 보충해줍니다.
2. 학습 및 업무능력을 높여줍니다.
3. 변비를 예방할 수 있습니다.
4. 비만을 예방해줍니다.
5. 어린이와 청소년의 성장을 도와줍니다.
6. 성인병의 발생위험을 낮춰줍니다

☞ 아침식사 이렇게 해요~!!

⇒ 옆면으로 이어집니다!!!

1. 지방은 적게

- 지방은 비만을 초래하고 심장병까지 유발하는 성분이므로 의학계에선 섭취량을 줄이도록 경고하고 있습니다.

2. 복합당질 함량은 높게

- 되도록 복합당질 식품인 밥, 빵, 감자, 고구마 등으로 섭취해 주시고 단순당질인 설탕, 꿀, 케익, 사이다, 콜라 등은 삼가는 것이 좋습니다.

3. 단백질은 적절히

- 단백질이 풍부한 달걀, 어류, 육류 등은 우리 몸을 구성하는 식품입니다

4.비타민과 무기질은 풍부하게

5. 섬유질은 되도록 넉넉하게

- 체중조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해 주세요.

6. 충분한 칼슘, 우유와 함께

- 우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부해 남녀노소를 막론하고 필요합니다.

식중독 예방하세요!!!

식중독은 흔히 여름에 자주 발생하는 질환으로 알고 있지만 최근 들어 식중독의 발생은 여름보다 4~6월에 나타나는 빈도가 높은 편입니다.

일교차도 큰데다 나들이 철을 맞아 세심한 식중독 예방 관리가 요구됩니다. 식중독 예방 3대 요령을 꼭 실천하시기 바랍니다!!

학부모와 함께 하는 성 교육 자료 4

소중한 우리 몸 함께 지켜요!!!

1. 혼자 다니는 것은 위험해요!
- 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 여럿이 다녀요.
- 무슨 일이 있으면 아동안전지킴이집으로 가서 도와달라고 해요.

2. 우리 몸은 소중해요!
- 친구의 몸을 함부로 만지거나 장난하면 안 돼요.
- 자신보다 힘이 약하거나 몸이 불편한 친구, 동생일수록 잘 보살펴 주세요.
- 내 몸과 다른 사람의 몸 모두 소중해요.

3. 어른에게 싫다고 말해도 괜찮아요!
- 누군가 도와달라거나, 놀러가자고 하거나, 먹을 것이나 선물을 줄 때는 "부모님께 허락받아야 한다." 고 꼭 말해요. 싫다고 말해도 괜찮아요.
- 만약 집에 부모님이나 어른이 없다면 부모님(보호자)께 전화해서 반드시 허락받고 문을 열어줘야 해요.

4. 매일 부모님(보호자)과 이야기해요!
- 오늘 누구와 무엇을 했는지, 어떤 이야기를 했는지, 기분은 어땠는지 부모님(보호자)과 항상 이야기 하세요.
- 조금이라도 이상한 일은 꼭 부모님(보호자)이나 선생님 에게 이야기하고, 기분이 안 좋은 일 일수록 꼭 이야기해야 해요.

5. 일상생활에서 어려움을 겪거나 부모님(보호자)께 말하기 힘들다면 도움을 요청해요.
- 상담 및 신고기관 : 학교폭력 · 성폭력 신고 117,
성폭력피해자 통합지원센터 1899-3075

<출처: 여성가족부>

학부모와 함께 하는 약물 오남용 교육 자료3

청소년기 흡연에 대한 사회, 환경 및 유전적 영향

청소년들은 성장하면서 행동이 변화하거나 적응하는 데 있어서 사회적 상황이나 친구 그룹에 상당히 의존하게 됩니다. 즉, 또래 그룹에서의 흡연은 청소년기의 흡연 시작과 지속적으로 흡연을 하는 것에 영향을 미칩니다. 또한, 부정적인 감정도 청소년 흡연에 강력한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있습니다. 흡연 시작 보다는 지속적으로 흡연을 하는 데 있어서 유전적인 특성이 더 많은 영향을 미친다는 보고도 있습니다만 흡연에 대한 유전적 특성의 발현은 주변 사람들의 특성과 보다 큰 범위의 사회 환경적 요인에 의해 영향을 받는다고 합니다. 이러한 측면에서 담배회사들은 잠재적 담배 소비자로서 청소년을 대상으로 하는 판촉 홍보 활동을 펼쳐 오고 있으며, 이러한 활동이 성공적으로 보입니다. 즉 담배 회사들도 흡연을 반대하는 캠페인을 펼치고 있지만, 이러한 활동으로 인해 청소년들에게 담배회사에 대해 긍정적 이미지를 갖게 하여 흡연으로 유도하게 하는 것입니다. 이에 정부에서는 대중 매체에서의 흡연 장면 제한, 담배 포장지 디자인 제한, 경고 문구 삽입 등의 규제를 통해 담배 회사를 견제하고 있습니다.

<출처 : 금연길라잡이>

스마트폰에 빠지면, 어떤 악영향이 있을까요?

1. 사회성 및 정서적 발달에 악영향

스마트폰에 빠지게 되면 아이는 친구와 함께 보내는 시간이 상대적으로 적어지게 되고 자기만의 세계에 빠져들어 다른 사람과의 감정 공유 능력이 떨어지게 된답니다.

또 폭력적인 장면이나 부정적인 내용을 본 후에 그것을 모방하고 따라 하기 때문에 또래 친구들과 사귀기에 어려움을 느끼게 될 수 있습니다.

2. 두뇌 발달 방해

유아기에 게임을 많이 하게 되면 판단력과 사고력, 주의집중력이 떨어지게 됩니다. 유아들의 뇌는 자극이 많이 오는 곳이 더 발달하기 때문에 게임을 많이 하다보면 시각적인 자극에만 집중이 돼 후각, 촉각 등 다른 감각을 처리하는 능력이 부족하게 되고, 움직임이 많은 영상을 오래 보다보면 뇌는 불안정하게 됩니다.

3. 신체 발달 이상

스마트폰을 쓸 때는 단순히 손가락만 사용해 터치를 하는 것이 전부이므로 한창 뛰어놀며 몸을 움직여야 하는 아이가 작은 화면만 보는 것은 신체발달에도 도움이 되지 않는답니다.

몸을 많이 움직이지 않으면 근육이 제대로 발달하지 않아 신체 성장에도 좋지 않은 결과를 줍니다. 또 장시간 똑같은 자세로 앉아있으면 손이나 목, 허리에 이상이 올 수 있습니다.

▶ 스마트폰 중독이 의심되는 증상들!!

⇒옆면으로 이어집니다!!!

보건실 알림

* 홍역 예방 안내

최근 들어 전국적으로 확산되고 있는 홍역에 관한 안내문을 가정에 보내드렸습니다. 홍역 예방접종이 2차까지 완료 되었는지 다시 한번 확인하시고 손씻기를 생활화하여 감염되지 않도록 해야겠습니다.

① 평상시 눈을 자주 깜빡여요.
② 옆에서 보면 등이 구부정해요.
③ 스마트폰 없냐는 말을 자주해요.
④ 말수가 줄고, 화를 자주 내요.
⑤ 아이에게 말을 걸 때 눈도 마주치지 않고 스마트폰만 보고 있는 것도 증상 중 하나입니다.