



가정통신문

# 7월 보건소식

교무실 535-2983

행정실 535-2973

<http://kyoam.es.kr>

## 알림글

- ▶ 여름방학이 다가옵니다. 평소 복통, 두통, 어지럼증 등 반복되는 증상을 호소하는 어린이는 여름방학기간을 이용하여 정확한 검사 및 치료 등 적절한 조치를 취하여 주세요.
- ▶ 초등 4학년 구강진료 지원사업에 관한 안내장을 보내드렸습니다. 4학년 학부모님께서는 덴티아이 앱 가입 후 개인정보 동의 및 사전 설문조사 후 치과병(의)원 진료를 받으시기 바랍니다. 1인당 진료비 지원 한도는 40,000원입니다.
- ▶ 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형잡힌 식사 규칙적인 운동, 충분한 휴식, 스트레스 관리 등으로 면역력을 높이도록 합니다.



## 여름철 건강관리

## 초등 4학년 구강진료 지원사업

<b>1. 개인 위생관리 철저</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 손을 비누로 깨끗이 씻기</li> <li>· 물과 음식은 끓여 먹기</li> </ul>	<b>2. 수분 섭취</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 여름철은 땀을 많이 흘리므로 수분 충분히 섭취하기</li> </ul>
<b>3. 자외선 차단 꼼꼼하게</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 야외활동 시 자외선 차단제 사용하기</li> </ul>	<b>4. 일광화상 예방</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 썬크림 바르고 겔옷 입기</li> <li>· 일광화상 시 찬물찜질 30분</li> </ul>
<b>5. 실·내외 온도차는 적당히</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 냉방병 예방을 위해 실내·외 온도차를 5℃정도 유지</li> </ul>	<b>6. 냉장고 너무 믿지 않기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 보관기간이 지난 식품은 폐기하고 의심스런 음식은 먹지 않기</li> </ul>
<b>7. 일사병 조심하기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 햇볕이 강한 시간은 운동 피하기</li> <li>· 땀이 났을 모자, 썬글라스 착용</li> </ul>	<b>8. 열대야 극복하기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 실내온도 26~28℃ 유지</li> <li>· 자기 전 과식 피하기</li> </ul>
<b>9. 차거나 자극적인 음식은 조금만</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어뜨려 설사를 일으킬 수 있음.</li> </ul>	<b>10. 고른 영양섭취</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식 골고루 먹기</li> <li>· 과일, 채소 등은 충분히 섭취하기</li> </ul>

- ◆ 대상 학년: 4학년
- ◆ 진료 기간: 2023.7월~11월
- ◆ 구강진료 기관: 지역 내 도교육청과 협약·지정된 치과 병(의)원
  - 덴티아이 앱(APP)에서 확인 가능
- ◆ 구강진료 지원 내용
  - 개별 맞춤형 구강 진료
  - 불소도포, 치면세균막검사, 치아홈메우기, 치석 제거
  - 치아우식 초기진료(GI, 레진), 구강보건교육 등
  - 온라인 서비스
    - 사전 설문조사 작성
    - 치과 검색(진료 가능한 치과 확인 가능)
    - 온라인 구강 교육 동영상 제공
    - 진료 결과 통보서 확인, 알림톡을 통한 만족도 조사 참여
- ◆ 구강진료 지원사업 참여 방법
  - 덴티아이 앱 다운로드
  - 기관 선택
  - 회원가입
  - 학생 등록하기
  - 사전 설문조사 작성
  - 진료 예약: 치과 방문 전, 전화 예약
  - 진료 후: 진료결과 통보서 확인, 만족도 조사 참여
- ◆ 진료비 지원 한도는 1인당 40,000원 이내이며 그 외 초과 진료비용은 개인(보호자) 부담입니다.



## 학부모와 함께 하는 마약 예방교육

◆ 정부 발표에 의하면 최근 10대 청소년이 마약류를 투약하거나 직접 유통에 가담하는 사례가 증가하고 있습니다. 이에 우리의 소중한 아이들을 마약류의 위험에서 지켜내기 위하여 예방교육 및 사법당국의 관리가 강화되고 있습니다. 가정에서도 적극 협조하여 주시기를 요청드리며 학부모님들의 이해를 돕기 위하여 법무부 및 경찰청에서 개발한 교육자료를 안내하여 드립니다. 교육자료는 교육부 '학생건강정보센터'의 자료실과 법무부 '이로운 법'에 탑재되어 있어 누구나 내려받아 사용할 수 있습니다.

### ◆ 자녀와 함께하는 마약예방교육 자료 ◆

유형	분량	학교급	제목	개발처
동영상	90초	중, 고	마약류 예방 동영상 (5종)	법무부
	8분	초	위험한 선택, 마약떡볶이	
	10분	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
이야기책 (동영상을 책형태로 제작)	30쪽	초	위험한 선택, 마약떡볶이	
	30쪽	중, 고	아차하는 순간, 마약의 길	
쇼츠영상	50초	초중고	마약 끊고 사람답게 살고 싶어요	
	50초	초중고	마약하기 전으로 되돌리고 싶어요	
	50초	초중고	마약 중단, 정말 힘들어요	
	50초	초중고	무서운 마약중독과정	

### ◆ 학생 마약관련 신고 및 상담채널 ◆

구분	기관	신고 및 상담채널
신고, 수사	검찰	1301
	경찰	112
제할	한국마약퇴치운동본부	02-6929-3192
마약중독치료	인천참사랑 병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원	041-840-5400

※ 마음을 털어놓고 싶은 학생들은 365일 24시간 무료 익명채팅 상담 '다들어줄게' 접속  
▶ ① '다들어줄게' 앱, ② 카카오톡 플러스친구, ③ 페이스북 메신저, ④ 문자(1661-5004)

## 네 가지 의약품이 모두 다 마약류!

① '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'  
✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어!  
부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

② '나비약', '살 빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'  
✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!  
부작용 #오울강 #환시 #환청 #자해 #구토 등

③ 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'  
✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!  
부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

④ 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'  
✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!  
부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #초조 #설사 등

## 건강하게 체중관리하는 방법



## 응급처치... 온열질환 응급처치



## 건강한 여름나기

	항상 시원하게!		물은 자주 마시고!
	휴식은 충분하게!		매일 기온 확인하기!