



“배움이 즐거운 행복한 학교”

6월 보건소식

발 송 일 2025. 5. 30.
부 서 교무실
문 의 432-2513

6월 9일은 구강보건의 날

6세 전후에 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니의 「구」자를 숫자화 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다. 구강의 날을 맞아 잘못된 양치 습관을 알아보아요!



치약을 짰 후 물을 묻히는 습관



연마제가 희석되어 농도가 낮아지고 세정력이 줄어듭니다.

양치를 너무 오랫동안 하는 습관



치약 연마제는 너무 과한 시간 칫솔질을 할 경우 치아 표면에 깎여 나갈 수 있습니다.

입을 충분히 안헹구는 습관



계면활성제 성분은 구강 내 점막을 건조하게 만들어 입냄새를 유발할 수 있습니다.

헛바닥을 안닦는 습관



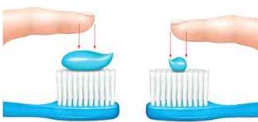
세균은 입 천장, 헛바닥에 많이 있습니다. 칫솔로 꼭 꼼꼼하게 닦아주세요

칫솔관리는 필수!



칫솔이 젖은 채로 보관하면 세균이 증식할 가능성이 높아 잇몸질환을 유발합니다.

올바른 치약의 양



치약의 성분은 마모제이다.

머리 감을 때 샴푸를 두 배로 쓴다고

머리가 잘 감기는 게 아닌 것처럼

치약도 적정량만 써도 충분하다.

올바른 치약 짜는 법



칫솔모에 치약을 얹어 놓고

칫솔질을 하면 너무 빠른 시간

내에 입안 가득 거품이 일고 30초

밖에 양치질을 하지 않았음에도 개운하게 양치질을

했다는 착각을 일으키게 만든다. 치약은 칫솔모에

꼭꼭 눌러서 짜야 양치하는 내내 치약의 효과를

균일하게 공급한다.(tip. 칫솔에 물을 묻히지 않고 치약을

짰 뒤 혀로 치약을 눌러 양치질을 하면 쉽다☺)

일찍 찾아온 더위



6월은 여름의 시작으로 더운 날씨와 함께 건강 관리가 중요해진다. 빨라진 여름에 온열질환 감시도 5일 일찍 역대 최장기간 운영한다고 질병관리청이 밝혔다. 온열질환은 뜨거운 환경에 장시간 노출됐을 때 발생하는 급성질환으로 열사병과 열탈진이 대표적이다.

두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타나고 적시에 적절히 조치하지 않으면 생명이 위태로워질 수 있다. 특히 어린이, 노약자, 만성질환자는 온열질환에 더욱 취약하기 때문에 집안이나 자동차 등 창문이 닫힌 실내에 홀로 남겨두지 않도록 주의해야 한다.

물을 충분히 섭취하고, 갈증을 느끼기 전에 수시로 물 마시기

※ 카페인이나 주스는 오히려 탈수를 유발할 수 있으므로 주의해야 함.

그늘- 시원한 곳에서 지내기

휴식- 더운 시간대 활동 자제

가장 더운 시간대(오전 11시~오후 4시)에는 야외 활동 삼가기

성적 자기결정권이란?

성적자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 등 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 스스로 책임감 있게 판단하고, 결정할 권리를 말합니다. 자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요를 당하는 상황에서 성적자기결정권이 침해되면 "성폭력" 이 될 수 있습니다.

우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요

- 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
- 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.

엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

신체활동 피라미드

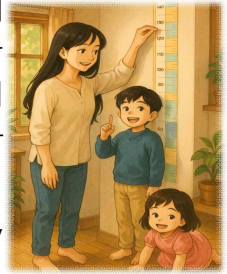
건강 증진 및 만성질환 예방을 위해 오늘부터 운동을 실천해 보세요!



1단계	대중교통, 계단 이용하기, 산책하기 등
2단계	걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동과 테니스, 농구 등의 스포츠를 병행
3-4단계	근력운동과 스트레칭
5단계	TV 시청, 컴퓨터 게임 등을 최소화

행복하지 않은 아이, 키는 어떻게?

국제구호단체 세이브더칠드런과 서울대 사회복지연구소가 12개국 아동 4만 2567명을 대상으로 '아동의 행복감 국제 비교연구 결과 한국 아동의 행복 체감도가 12개국 중 최하위를 기록했고



삶의 만족도 또한 전체 평균을 밑돌았으며, 특히 한국아동은 자신의 외모, 신체

학업성적에 대한 만족감이 낮아 최하위 수준을 기록했다.

우리나라 아동들의 행복 체감도와 삶의 만족도가 낮은 이유는 다양한 원인이 있지만, 그중에서도 학업에 대한 스트레스가 심한 것으로 추정되고 있다. 스트레스는 아이들의 삶과 건강은 물론 키 성장에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다. 심한 경우 수면장애, 소화 장애, 두통, 정서장애 등이 나타나는 것은 물론 성장호르몬 수치가 낮아져 키가 잘 자라기 힘들기 때문이다.

부모님은 자녀가 지나친 학업 스트레스를 받지 않도록 부담감을 덜어줌과 동시에 자주 대화하고 평소 아이의 스트레스를 해소 해주려는 노력을 꾸준히 해야 한다.

<출처 : 헬스조선에서 발췌>

아이들에게 설탕보다 포옹이 더 달다.

아기에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹이는 경우가 있습니다.

하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 오히려 **엄마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대 학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔습니다.

연구내용: 태어난 지 얼마 안 된 아기들의 낭포성 섬유증과 겸상 적혈구 빈혈증(유전성 악성 빈혈)에 대한 검사를 위해 발뒤꿈치 피를 뽑을 때 아기들의 통증 경감에 관한 실험을 했다.

주사기를 찌르기 전 절반의 아기에게는 설탕물을 먹였고 나머지 절반에게는 보통 물을 먹였다.

그 결과 설탕물을 먹인 아기들의 얼굴에서 고통이 덜어진 것 같은 표정이 나타났다. 하지만 뇌파검사에서는 맹물을 먹인 아기들과 똑같은 고통을 나타냈다.

설탕물이 기분 전환에는 효과가 있을지 모르나 실제 고통을 줄이는 효과는 없었던 것입니다.

자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업성취 등을 쑥쑥 키워줍니다.

내 자녀에게 하루에 한 번 따뜻한 포옹~~~
오늘부터 시작해 보세요!