



# 무주중앙초 6월 보건소식

<https://school.jbedu.kr/mujuja>

전화)063-322-2419

팩스)063-324-2479

## 6월 9일은 구강보건의 날

대한치과의사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했습니다.



### 1. 올바른 칫솔질

식후 3분 이내, 3분 동안.  
회전법 칫솔질(쓸어내리고 쓸어올리기)



### 2. 치과검사 1년 두 번

1학기 : 학교 구강검사  
2학기 : 겨울방학 때 검사.  
치아건강을 위해 아프지 않아도 꼭 검사.

### 3. 불소 이용

불소 들어간 치약 사용.  
치아(주로 어금니)에 불소 도포(치과에서 실시) 등.



### 4. 치아에 좋은 음식 먹기

우유, 멸치, 과일, 채소 등  
치아에 좋은 음식 먹기.



### 5. 어금니 실런트

6세 구치를 비롯한 영구치  
어금니들이 새로 난 후 어금니  
씹는 면을 실런트로 메우는 시술

## 수인성 감염병 예방

여름이 시작되는 계절 6월은 식중독과 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결 유지하기, 음식물 익혀 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 먹기** 등을 잘 실천해야 합니다.

## 깨끗한 물 마시기 (하루 5컵 이상)

■ **개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기!!**  
**친구의 컵이나 수도꼭지 등에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.

■ 종이컵 사용은 환경오염의 주요 원인이 됩니다.  
일회용품 사용을 줄이고, **개인 물통 사용 습관**을 기르세요.

## 청소년과 술

어린 나이에 술을 마신 학생이 성인이 되면 과음이나 폭음을 할 위험이 높으며, 약물남용, 간경변, 위험한 성적행동 등 술과 관련된 부정적 결과를 보일 가능성이 큰 것으로 나타났다.

청소년이 **처음으로 술을 접하는 나이는 늦을 수록 좋다**고 한다. 성장기의 신체에는 더욱 치명적인 영향을 주기 때문이다.

■ 가장 먼저 뇌 발달장애다. 뇌의 신경세포는 16세 정도에 완성되는데 10대에 음주를 하면 뇌세포가 손상되고, 이로 인해 기억력, 사고능력 등이 저하되어 학습장애가 생긴다.

■ 알코올 중독증이 5배 증가한다.

■ 위, 췌장, 간, 심장, 혈관, 뇌, 신경조직 등 인체 거의 모든 조직에 피해를 끼친다.

■ 성장호르몬 분비가 억제되어 잘 자라지 않고 피부노화를 가져오기 쉽다.

## 결핵과 호흡기 감염병 예방

■ 결핵감염을 예방하기 위해 2주 이상 기침을 하면 결핵을 의심하고 결핵검사를 꼭 하기

■ 결핵, 독감 등 호흡기병 예방을 위한 기침예절 지키기

■ 어릴 때 맞은 결핵예방접종(BCG접종) 만으로 결핵을 평생 동안 예방할 수 없다.



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.



손 소독제로 손을 자주 소독해줘요.



수시로 흐르는 물에 따뜻한 물로 비누를 이용하여 손을 씻어요.

## ■ 독감 확진 시

- 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간 경과 할때 까지 (진료확인서에 따라) **등교 중지**
- 완치 후 **진료확인서**를 학교에 제출

## 나답게 살아요

진정한 양성평등은 남녀 간의 성 차이는 인정하고, 남성 여성 모두 권리, 의무, 자격 등에 있어 차별하지 않는 것을 말합니다.

## ■ 남자와 여자, 무엇이 다를까요?

태어날 때 생식기의 차이 외에 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 사춘기 이후 뚜렷해집니다.

신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스대거나 홍보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다.

**남자, 여자 차이에 대해 자연스럽게 받아들이고 상대에 대해서 서로 존중하며 나답게 살아갑시다.**

## 음란물 예방

### ■ 음란물 유해성

- 음란물중독 : 일상생활에 방해가 되며 점점 과장되고 자극적인 영상을 보게 됨.
- 도덕적 죄의식이 없어지고, 지나친 장면도 자연스럽게 여기게 됨.
- 그릇된 성관념 - 성을 사랑과 친밀감이 아닌 육체적 쾌락의 도구로만 생각하게 됨.

### ■ 자녀가 음란물을 본다는 걸 알았을 때

음란물은 우연히 접하지만 그 다음엔 의도적으로 보기도 합니다. 무조건 혼내거나 다그치지 말고, 열

린 마음으로 자연스럽게 음란물이 왜 나쁜지 자녀와 이야기를 나눠야 합니다.

**컴퓨터는 온 가족이 이용하는 거실에 놓고, 컴퓨터와 휴대폰 사용수칙을 정하여 가족 공동 공간에 붙여놓고 온 가족 함께 지켜요.**

## 6월 26일은 마약퇴치의 날

■ '세계 마약 퇴치의 날(World Drug Day)'은 국제연합(UN)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제 사회를 구축하기 위해 지정한 기념일입니다. 전 세계적으로 마약 중독자와 마약 거래 범위가 늘어나면서 그 폐해의 심각성이 우려, 대두됨에 따라 제정되었습니다.

### ■ 약물(의약품)이란? (세계보건기구 정의)

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질

### ■ 마약류란? (세계보건기구 정의)

▶ 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 **(의존성)**, 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 **(내성)**, 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며 **(금단)**, 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

### ■ 마약류 사용의 폐해

#### ② 신체적 폐해

- 동공 수축, 확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

#### ② 사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적 자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

#### ② 정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존증
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하