6월 보건소식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(http://www.nwys.ms.kr)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

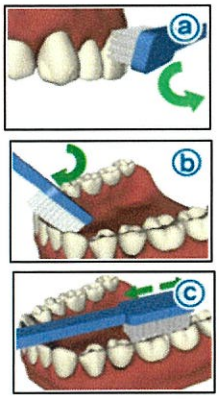
날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높은 6월입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량 식품 안 사먹기 등을 잘 실천해야 합니다. 모두 잘 지켜서 건강한 6월이 되기를 바랍니다.

6월 9일은 구강의 날!!

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주질환 등 구강병이 증가추세입니다. 구강건강을 위해 급식 후 학교에서도 양치질 !!

구강건강관리지수 높이는 생활수칙

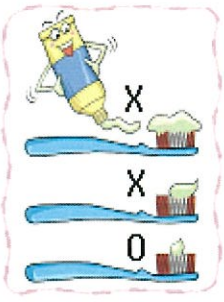
1. 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 씁니다.
2. 치실, 치간 칫솔사용과 혀 닦기
3. 치아에 이로운 식품 선택
   GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일
   BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
4. 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
5. 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



올바른 칫솔과 치약 사용법

올바른 칫솔 선택과 보관법

- ► 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ► 크기 : 어금니 2 - 3개 정도의 크기
- ► 교환 시기 : 2 - 3개월
- ► 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ► 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담궈 두기



'칫솔 가득 치약'은 구강 건강엔 안 좋아요 !!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.

신종액상형 전자담배 청소년 건강을 위협하고 있습니다!!

쥴(JUUL)이란?

액상형 전자담배의 한 종류로
미국 중·고등학생 사이에서
선풍적인 인기를 얻고 있는 담배 제품이
국내에 출시되었습니다.

- USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로,
- 샤프심통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한 손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
- 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.

담배가 아동, 청소년에게 미치는 영향은?

- 쥴 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다!
- 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.

니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 쥴 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 또한 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 쥴과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.
- 이는 청소년들이 담배제품을 사용하지 못하도록 노력한 것들을 물거품으로 만들 수 있습니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, Synapses)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.

체중 조절을 위한 식습관

■ 아동, 청소년 비만은 성인이 된 뒤 살이 찌는 것보다 더 위험합니다.

빨리 걷기 200Kcal/30분	줄넘기 180Kcal/30분	달리기 230Kcal/30분

✿ 새우깡 등의 과자 한 봉지를 먹으면 한 시간 동안 운동장을 달려야 해요. ✿

청소년기는 우리 몸이 자라는 시기입니다.

밥을 굶는 잘못된 다이어트는 골다공증과 성장 저하의 원인이 됩니다. 체중조절을 하더라도 하루 세끼 적당히 식사를 하고, 음식은 골고루 먹어야 합니다. 단, 체중 조절을 원한다면 패스트푸드, 인스턴트, 과자, 청량음료를 피하세요.

청소년 화장 부작용

청소년기 피부의 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.

화장품 부작용

<사진 출처 : 참보건연구회>

나의 건강을 위한 작은 실천

■ 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

① 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용
② 컵을 함께 사용하면 병이 감염될 수 있어요.
▶ 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.
③ 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅시다.

■ 식사 후에는 양치질을... (3, 3, 3)
개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!

여름철 감염병 예방수칙

감염병	원 인	예 방 법
세균성이질, 급성위장관 감염	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	►안전이 확인된 물 마시기 ►익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리기구 분리보관 ►조리종사자 개인 청결유지 ►음식물 익혀서 먹기
비브리오 패혈증	비브리오 균에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	►어패류는 익혀먹고(56℃이상가열) ►피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 ►고위험군 주의 : -간 질환자, 알코올 중독자 -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자 -위장관질환자 -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자 -면역결핍 환자 등

6월 보건퀴즈~

*보건실에서 문제를 받아 응모하세요~^^

1. 6월 9일은 oo의 날이다. 00은 무엇인가? [보건소식지 참고] ( )

2. 의약품의 종류 중에는 전문적인 진단과 처방에 따라 사용해야 하는 00의약품과 의사의 처방 없이도 살 수 있는 00의약품이 있다. [보건교과서 참고] (,)

3. 담배의 성분 중 습관성과 중독성이 강해서 금연을 어렵게 하는 물질은? ( )

4. 다른 사람의 강요 없이 자신의 의지나 판단에 따라 성적 행동을 선택할 권리가 있다. 이것은 무엇인가? ( )

5. 성병의 종류 중 인체 면역체계가 파괴되어 몸 안에 들어오는 병원균에 대항하지 못해 감염성 질환, 암 등으로 사망하기도 하는 이 질병은 무엇인가? ( )

■정답을 아는 친구는 6월 21일까지 보건실에서 퀴즈 정답을 적어 제출해주세요~~
추첨을 통해 소정의 간식을 드립니다. ^^