

6월 보건 상담 소식지

오수중학교



발행일 : 2025.06.02



기온이 상승하는 6월입니다.

날씨가 더워지면서 음식과 관련된 식중독이나 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 인스턴트 식품섭취 자제하기 등을 잘 실천합시다.

6월 9일은 구강보건의 날



대한치과의사사회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자 9로 숫자화하여 매년 6월9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

올바른 칫솔선택 방법

1. 칫솔모: 치아 2개 덮는 크기
2. 칫솔교체 주기: 3개월마다
3. 칫솔 손잡이는 골은 것
한 컵에 여러 개의 칫솔 보관하지 않기

한 컵에 여러 개의 칫솔 보관하지 않기

치아를 망치는 습관들

1. 양치질 할 때 세게 닦기
2. 매번 같은 곳부터 양치질 시작하기

구강건강 생활수칙

1. 하루 4번, 식후30분 이내 양치질 하기
2. 단 음식 적게 먹기
3. 불소가 함유된 치약, 가글 사용하기
4. 시린 아, 치통이 있을 경우 치료받기
5. 6개월 마다 정기적인 치과검진 받기

"생활 속에서 실천하는 구강위생관리를 통해 **치아, 잇몸**을 건강하게 지켜요!"

건강하게 관리하자! 비만예방!



건강한 식습관 갖기

- 소아·청소년은 균형 잡힌 식단을 통해 체중을 관리하면서도 성장에 필요한 영양을 공급하는 것이 중요합니다.
- 식사는 알맞은 양을 하루 세 번 규칙적으로 하고, 음식을 천천히 씹어 포만감을 느끼도록 습관화하는 게 좋습니다.

신호등 식사요법



초록군 (자유롭게 섭취)

- 채소와 해조류, 통곡물 등 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품



노랑군 (정해진 양만 섭취, 과식 주의)

- 탄수화물, 단백질, 유제품, 과일 등 중간 정도 열량을 가진 식품



빨강군 (되도록 먹지 않기)

- 열량이 높고 당분 또는 지방이 많은 식품



운동과 생활습관 개선!

운동과 신체활동 늘리기

- 매일 1시간 이상 유산소 운동하기
- 학교에서 체육시간 등 적극 활용하기
- 공부할 때 일정 시간 스트레칭하기



생활습관 개선하기

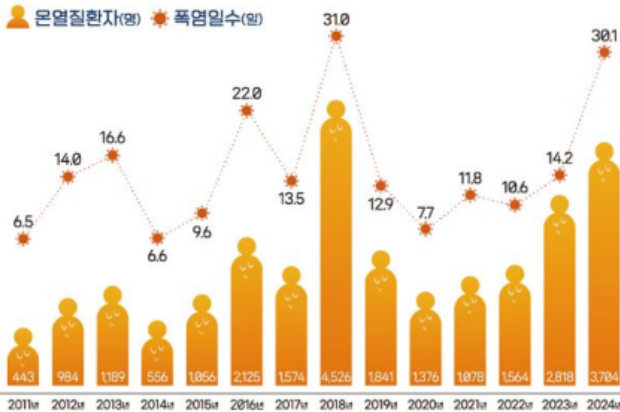
- 하루 최소 8시간 이상 자고, 일정한 시간에 수면하기
- TV, 컴퓨터, 스마트폰 등 비활동 시간 줄이기





여름철 폭염일수 증가

매년 온열질환자 지속 발생



무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로
고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증,
근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고,
방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인
질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



* 온열질환으로 인한
사망자의 추정 사인은
대부분 열사병!

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

폭염대비 건강수칙 3가지

의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 수분 섭취
- 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
- 병원으로 후송

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단 하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 휴식하기

- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

약물 오·남용(항생제 내성 예방)



항생제 내성이란?

세균이 특정 항생제에 저항력을 가지고 생존하는 능력으로 이전과 같은 항생제를 투여해도 더이상 같은 효과를 나타내지 못하고 약효가 저하하는 현상이다.

항생제 내성이 생기는 과정

항생제가 불필요한 경우에 오랫동안 항생제를 복용하면

마침내 인체 내에 주요 균주가 됩니다.

정상 세균은 대부분 죽지만

항생제에 저항성을 가진 세균만 생존하여

항생제를 사용해도 효과가 듣지 않게 됩니다.

항생제 내성 예방수칙

1. 의사에게 처방받은 항생제만 복용하기
2. 다른 사람이 처방받은 약 먹지 않기
3. 항생제는 처방받은 방법과 기간을 지켜 복용하기
4. 항생제 복용 중단은 의사와 상의 후 결정하기
5. 손 씻기, 예방접종으로 감염 예방하기