

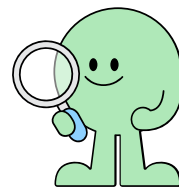
2025. 6. 2.

교무실: 563-0016

건강한 학교 만들기 상하초 보건소식

상하초등학교 보건실

6월 보건실 주요 일정



- 6월 2일 전교생 구강교육
3,5,6학년 구강검진
- 6월 13일 1, 4학년 학생건강검진 종료
- 6월 23일 1, 3, 4학년 흡연, 음주예방교육

6월 9일

구강보건의 날



구강보건의 날은 구강 건강에 대해 국민의 이해와 관심을 높이기 위하여
지정한 날로 6월 9일은 만 6세에 나오는 첫 영구치를 의미합니다.

건강한 삶을 위한 구강건강 생활수칙



하루 2번 이상
양치하기



불소 함유 치약
사용하기

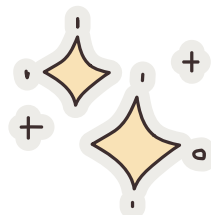


당분 음식
피하기



정기적인
구강검진

- 잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질하기
- 칫솔은 칫솔모의 크기가 치아 2개를 덮는 정도인 것 선택하기
- 치약은 칫솔모 사이에 꼭 눌러 짜서 사용하기
- 치아 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦기
- 칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환하기
- 치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 닦기



6월 26일

세계 마약퇴치의 날



1987년 UN(국제연합)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제사회를 구축하기 위해 기념일로 제정한 날입니다.

네가지 의약품 모두 다 마약류!



1. 공부 잘하는 약 [ADHD 치료제]

ADHD증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!

부작용:불면증, 망상, 고혈압, 조울증, 폭력성 등

2. 나비약, 살빼는 약 [식욕억제제]

어린이나 청소년에게는 논 안돼요!

부작용:우울감, 환시, 환청, 자해, 구토 등

3. 파스처럼 보이는 진통 마약 패치 [펜타닐패치]

마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!

부작용:근육강직, 호흡억제, 과민성 졸음 등

4. 수면제 [졸피뎀]

성인 증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!!

부작용:건망증, 어지럼증, 환각, 초조, 설사 등

온열 질환

날씨가 더워지는 계절입니다.

건강수칙을 지키므로 온열질환을 대비하세요!!



온열질환 예방을 위한 폭염대비 건강수칙



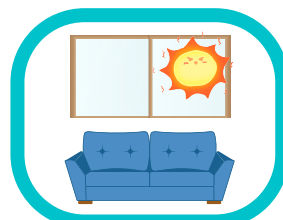
물 자주마시기

갈증을 느끼지 않아도
규칙적인 수분섭취하기



시원하게 지내기

샤워 자주하기
외출 시 햇볕차단하기
헝겊하고 밝은색의
가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

건강상태 살피며
활동강도 조절하기

특히,
어린이는 체온조절 능력 및
땀 생성 능력 발달 부족과
낮은 갈증 반응으로 보호자
없이 밀폐공간에 있지
않도록 주의하고, 갈증이
나지 않더라도 물을 더 자주
마셔야 합니다.

