

	<div><h1>가정통신문</h1><p>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p></div>	2024년 6월 5일 (수)		<div><div>Member of</div><div>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</div><div>UNESCO Associated Schools</div></div>
		담당자	보건(유 * *)	
		담당전화	070-7842-0995	
전북 남원시 낙현길 17-14 / <a href="http://www.seojin.hs.kr">http://www.seojin.hs.kr</a> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
<h2>6월 보건소식</h2>				

## 1 6월 26일은 세계 마약 퇴치의 날

학생 건강증진 정보 제4호



교육부



한국교육환경보호원

# 마약류로부터 스스로를! 서로를! 보호해요



### 상담 및 교육기관



✓ 한국마약퇴치운동본부

: 1342(24시 상담)

- 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
- 의료기관 치료 연계

### 학생 마약류 예방 교육자료



✓ 학생건강정보센터

: <https://schoolhealth.kr>

### 입원, 외래 치료 및 상담기관



✓ 지역사회내 치료보호기관

✓ 중독관리통합지원센터

### 마약범죄 신고기관

✓ 경찰: 112

✓ 검찰: 1301

✓ 관세청: 125

## 2 비만 예방

급하게 식사하는 습관은 비만과 연관될 수 있기 때문에 주의가 필요합니다. 포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다.

- 식사를 거르지 않아요.(아침은 꼭 먹습니다)
- 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어 먹기.
- 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹자.
- 식사를 한 후 곧바로 이를 닦아요.
- 텔레비전이나 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기.
- 주 3회 이상, 하루 30분 이상 운동하기.

## 3 6월 9일은 구강 보건의 날

□ 1946년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다.

□ 학생들은 학교에서 식사 후 이닦기를 할 수 있도록 개인별 칫솔, 치약을 준비합시다.

□ 치약 사용 방법

- 칫솔모 2분의 1 크기
- 칫솔모에 스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.

□ 구강 청결제 사용 방법

**1일 1~2회, 10~15mL**를 입안에 머금고 **30초 정도** 가글 후 뱉어내는 게 안전합니다.

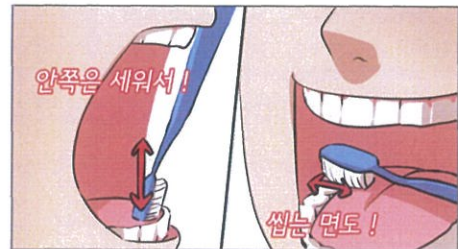
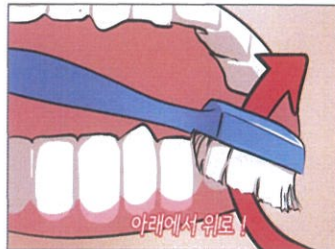
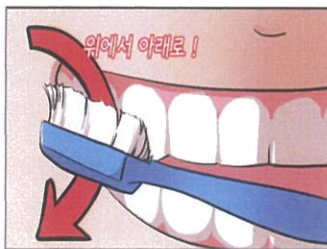
입안에 소량 남은 것은 필요에 따라 물로 헹궈 내고 사용 후 약 30분 동안은 음식물을 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 한편, 구강건조증이 있는 사람이나 입안이 쉽게 건조해질 수 있는 노약자는 에탄올이 함유되지 않은 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

□ 올바르게 칫솔질 하기

**하루 4번(식후·자기 전)/ 식후 3분이내/3분 동안)** 꼭 이를 닦아 충치가 생기지 않도록 해요!

치아와 잇몸 경계 부위를 **회전법**으로 잘 닦아요.

<출처 : 헬스 조선>



2024. 6. 5.

남 원 서 진 여 자 고 등 학

