

구강관리

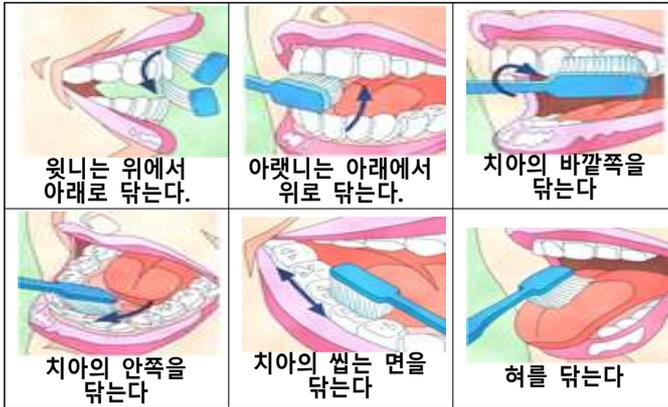
1946년 대한 치과 의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에 '구강보건의 날'을 기념하기로 했습니다. 치아의 대표적인 질환인 충치는 감기처럼 시간이 지나면 저절로 낫지 않으며 점점 더 심하게 진행되어 치료도 어렵게 되고 심하면 발치까지 해야 하는 경우가 있습니다.

■ 구강 건강관리지수를 높이는 생활수칙

1. 올바른 칫솔질

- 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**을 씁니다.

2. 치실, 치간 칫솔 사용



청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

- 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!!
⇒ 금연 가정의 자녀들은 별다른 어려움 없이 금연에 성공할 확률이 매우 높습니다.
- 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 않습니다.
⇒ 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
- 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!!
청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류로 분류되고 있으며, 청소년보호법에 따라 전자담배 기기·장치는 청소년유해물건으로 지정되어 있음을 알려드립니다.

음주가 인체에 미치는 영향

☞ 알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 술은 음료가 아니라 약물이다!!

☞ 술이 학생들에게 미치는 해로움

- 뇌세포 손상
- 학습·기억능력 손상(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하
- 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발
- 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

☞ 술에 대한 나의 다짐

- 나는 스트레스가 쌓이면 운동을 하든지 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
- 나는 술의 권유를 거절 할 수 있다.
- 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리·사회적 영향을 미쳐 소아청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감이 결여되기도 합니다. 따라서 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

✧ 비만의 원인



1. 활동량과 비교해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높지 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
7. TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
8. 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
9. 불안하고 우울하면 음식 섭취로 스트레스를 푼다.

✧ 일상생활에서의 운동 습관

1. 가능한 한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
6. 하루에 적어도 30~60분 정도 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기 운동을 한다.

보건소식지
올바른 약물 사용법
약물오남용 예방

약은 질병을 예방하거나 진단하고 치료하며, 고통을 줄이기 위해 사용하는 특정한 화학 물질을 말합니다.

약을 적절하게 잘 사용하면 몸에 이롭지만 잘못 사용하면 오히려 해가 될 수 있기 때문에 올바른 방법으로 복용해야 합니다.

약의 올바른 사용 방법을 알아봅시다.
① 전문가(의사)의 처방을 따릅니다.

② 약은 반드시 물과 함께 복용합니다.

③ 용량과 용법을 지켜 약을 복용합니다.

④ 자신에게 처방된 약만 복용합니다.

⑤ 다른 처방 약과 같이 복용하지 않습니다.

⑥ 약의 유효기간 및 보관법을 지킵니다.

⑦ 카페인 등 중독성 물질이 함유된 식품이나 약물의 사용을 자제합니다.

카페인 건강에 좋지 않아요!
탄산음료

⑧ 불법 약물을 사용하지 않습니다.

질병 치료나 예방이 아닌 의료 외적인 목적으로 사용하는 약은

약물 중독이나 부작용 등으로 인하여 신체적, 정신적, 사회적 피해를 일으킵니다.

몸과 마음이 건강해지기 위해 먹는 약!

아자!!

안전한 약물 사용을 위해 우리 모두 노력해요!