

# 6월 보건 소식지

## 6월 9일 구강 보건의 날

첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6', 한자 어금니 '구'자를 숫자 9로 표시하여 매년 6월 9일을 구강보건의 날로 정하여 기념하고 있습니다. 구강건강이 곧 몸의 건강! 건강한 구강을 위한 생활수칙을 준수합시다.

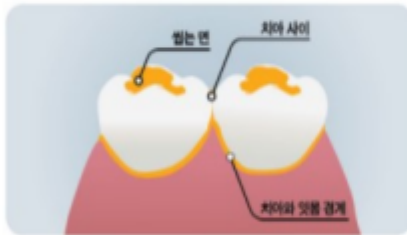
### 1 올바른 양치질 방법

! 치아의 바깥쪽 면(입술-볼 부분), 안쪽 면(혀바닥 부분), 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦아요!



바깥쪽 면      안쪽 면      앞니 안쪽 면      씹는 면

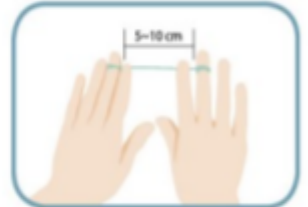
! 치아와 잇몸 경계, 씹는 면, 치아사이에는 칫솔모가 닿지 않으므로 세균이 많아요! 더 꼼꼼하게 닦주세요!



! 전문가와 상담하여 본인에게 맞는 칫솔질을 확인하세요!

### 2 치실 사용법

1. 치실을 45cm 정도로 자른 후 양쪽 중자에 감는다.
2. 치실을 튼튼하듯이 치아 사이에 넣고, 잇몸 속에 살짝 들어가도록 한다.
3. 한쪽 치아면을 감싸 치실을 시(C)자 형태로 만든다.
4. 잇몸에서 바깥쪽으로 왔다 갔다 하며 부드러운 소리가 나게 닦는다.
5. 다른 치아 면도 시(C)자 형태로 감싸고 같은 동작으로 반복하여 닦은 후 치실을 빼낸다.
6. 같은 방법으로 모든 치아의 사이를 닦아 준다. 이때 치실을 많이 감은 손가락의 치실을 풀어서 반대편으로 옮겨감아 가면서 깨끗한 치실을 사용한다.



## 비만관리 방법

**비만이란?** 지방조직이 비지방 성분에 비해 과도하게 축적된 상태로 섭취한 열량이 소비한 열량보다 많아 소비 후 남은 열량이 지방으로 축적되는 현상을 말합니다.

### 중등 체중조절 원리

에너지 섭취량 '감소', 에너지 소비량 '증가'

- 식사
  - 철 함량 고려, 과도한 저열량 다이어트 피해요.
  - 하루 세 끼 균형 있게 규칙적으로 식사해요.
  - 아침 식사를 규칙적으로 해요.
  - 식사시간은 최소 20~30분으로 해요.
  - 정해진 시간에 식사해요.
  - 혼자 식사하는 것을 피해요.
  - 식습관을 개선해요.



에너지 섭취량 '감소', 에너지 소비량 '증가'

- 운동
  - 성장에 도움이 되고 기술을 습득할 수 있는 다양한 운동을 선택해요.
  - 체지방 감소 및 골질량 증가를 위해 걷기, 줄넘기, 구기 종목 등이 좋아요.
  - 지강도 운동으로 시작하고 단계적으로 강도를 높여요.
  - 다양한 레크리에이션 활동에 참여해요.
  - 운동을 즐기려는 마음 자세가 필요해요.



## 경계존중 교육

나와 나를 둘러싼 세상 모든 사람은 존중받고 행복할 권리가 있습니다. 경계존중은 일상생활에서 권리의 중요성과 존중과 배려의 가치를 배우는 기본 교육입니다.

### 경계란?

- \* 내 것과 네것을 구분하는 선으로 보이는 선과 보이지 않는 선이 있어요
- \* 경계선 안의 영역은 보호 받아야 할 나의 공간이에요.
- \* 신체적 경계, 물리적 경계, 시각적 경계, 정서적(마음, 기분) 경계가 있어요.

#### 신체적 경계는?

사람마다 다르고 상대방이 누구인지, 그때 상황, 기분에 따라서도 달라져요.



##### 신체적 경계 침범 행위?

- 허락 없이 신체 접촉하기
- 친하다고 손이나 발로 툭 차기
- 장난이라며 몸 만지기

#### 물리적 경계는?

내 가방, 내 방, 내 학용품, 내 공간, 내 교실 등 우리집과 학교 곳곳에 있어요.



##### 물리적 경계 침범 행위?

- 허락 없이 물건 사용하기
- 물건 사용하고 돌려주지 않기
- 허락 없이 남의 방에 들어가기

#### 시각적 경계는?

시각적 경계를 침범당한 사람에게 지워지지 않는 상처를 남기게 돼요.



##### 시각적 경계 침범 행위?

- 남의 몸 몰래 엿보기
- 허락 없이 사진 합성하기
- 허락 없이 사진찍고 유포하기

#### 정서적(마음, 기분) 경계는?

마음과 기분의 경계는 사람마다 다 달라요.



##### 정서적 경계 침범 행위?

- 장난이라며 놀리기
- 싫다는데 따라 다니기
- 같이 하자고 조르고 떼쓰기

## 눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙

- 약시를 조기에 발견을 위해 4세 이전에 시력검사 받기
- 작업과 운동 시 적절한 안전 보호 장구를 착용하기
- 야외활동 시 자외선을 차단할 수 있는 모자 또는 선글라스를 착용하기
- 실내 온도, 습도를 적절하게 유지하고 장기간 컴퓨터 사용 자제하기
- 지나친 근거리 작업을 피하고 실내 조명을 밝게 유지하기
- 당뇨병과 고혈압, 고지혈증을 꾸준히 치료하기
- 콘택트렌즈를 착용할 때 의사와 상담하기
- 담배는 반드시 끊기
- 40세 이상 성인은 정기적으로 눈 검사를 받기



6/13

전교생 대상 흡연예방 문화공연이 있습니다.

6/24, 28

6학년 성폭력 예방교육(전문가 강의) 실시합니다.