



# 6월 보건소식

전주원동초  
제2023-059호

주소 : 전주시 덕진구 원동로 3 교무실 212-9119 FAX 211-5086

## 지난달에는...

1,4학년 건강검진과 2,3,5,6,학년의 구강검진을 했어요.  
종합소견란에 '정밀검사요함'이라고 적혀있는 경우에는 너무 걱정  
말고 병.의원에서 진료 및 상담을 꼭 받도록 해요.  
또 외부강사님을 모시고 5,6학년 심폐소생술 교육을 했어요.  
나와 나의 가족들을 위해 꼭 필요한 내용이니 꼭 기억하기로  
약속해요^^

## 이번달에는...

세계금연의날 맞이 행사공모전 당첨자 발표를 합니다.  
6월 다모임 건강조에서 준비한 흡연예방부스체험이 있어요.  
강당에서 진행될 예정인데요,  
금연풍선불기, 폐활량게임, 담배모형난타, 금연서약서를 계획  
하고 있어요. 즐겁게 참여하되 질서를 잘 지켜주세요.

질병예방교육



## 6월9일은 구강보건의 날

### 충치(치아우식증) 에도 단계가 있다고요??



맞아요. 옆에 그림처럼 충치  
1단계로 간단하게 치료 할 수 있을  
때 치료하면 아프지도 않고 금방 치  
아건강을 찾을 수 있어요.  
한번 생긴 충치는 절대  
스스로 없어지지 않고  
시간이 지나면 더 힘들어지니  
꼭 치과에 가기로 해요~



**충치1단계**  
법랑질에만 충치가 생겨  
경우 아프지 않아요.

간단하게 치료  
할 수 있어요  
^^



**충치2단계**  
상아질까지 충치가 생겨  
서 뜨겁고 찬 것을 먹을  
때 이가 아파요.

충치의 진행  
속도가 빨라져요  
-.-



**충치3단계**  
치수까지 퍼져서 음  
식을 먹지 않아도 불  
편하고 아파요.

치료가  
복잡해져요  
T.T



**충치4단계**  
치조골과 잇몸까지 퍼져  
서 이가 흔들려요.

이를  
뽑아야 해요  
ㅠ.ㅠ

### 충치 예방을 위한 올바른 칫솔질

그림.글:김간PD



# 살이 다 키가 된다고 했는데...

할머니는 말씀하셨다. "어릴 때 살은 다 키가 되니 많이 먹어" 라고....  
그런데.... 도대체 언제 키가 되는 거지???



그거 다 옛말이라구!  
지금엔 식습관과 생활습관  
이 많이 바뀌면서  
사회 전체적으로  
영양과잉이고  
비만이 급증하고  
있어!!!

키가 클거야...

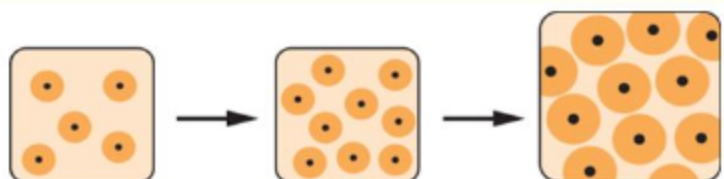


## 내가 비만일까요?

몸무게가 많이 나간다고 비만은 아니예요.  
몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많을 때 비만이라고 해요.

## 소아비만의 특징

어린 시절의 비만은 지방세포의 수도 많아지고 크기도 커져요.  
한번 많아진 지방세포수는 절대 줄어들지 않기 때문에 다이어트를 하더라도  
또 다시 요요가 오기 쉬운 몸이 된답니다. 그래서 어른이 되어서도 비만의 가능  
성이 높아져요.



[소아비만]

지방세포의 수도 커지고 크기도 커져요



[성인비만]

지방세포의 크기만 커져요

## 소아비만의 문제점

### 비만은

- ✓ 소아비만은 성인비만으로 지속 될 확률이 높다.
- ✓ 각 종 생활습관병에 걸리기 쉽다.
- ✓ 체형의 변화가 온다.
- ✓ 몸이 둔해지고 운동력이 저하된다.
- ✓ 집중력이 떨어져 공부가 잘 안 된다.
- ✓ 심리적 정서적인 문제를 일으킨다.



비만하시면  
사은품로 드립니다.



## 비만이 되지 않으려면?

### 올바른 식습관

- 아침식사를 꼭 하기
- TV나 책을 보면서 먹지 않기
- 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹기
- 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹기
- 패스트푸드와 가공식품은 적게 먹기
- 짜거나 매운 음식은 식욕이 자극되므로 싱겁게 먹기

### 운동습관

- 가까운 거리는 걸어서 다니기
- 게임보다는 바깥활동 많이 하기
- 일주일에 3일 이상 땀이 나게 운동하기
- 유산소 운동하기 (걷기, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 댄스, 스케이트, 배드민턴, 스쿼시, 축구 등)



# 4분의 기적 심폐소생술 알아보기

심폐소생술(CPR)은 질병이나 사고로 심장과 폐가 멈췄을 때  
심장을 압박하고 폐에 호흡을 불어넣어 산소가 공급되도록 하여 사망을 막는 방법이에요.  
이 때 사고 발생 4분 이내에 심폐소생술을 하면 환자를 살릴 가능성이 높지만,  
시간이 흘러갈수록 생명을 구하기 어렵습니다.



그렇다면  
나도 배워야겠어.  
CPR



## 심폐소생술 순서와 방법

### 1. 반응의 확인

현장이 안전한지 먼저 확인한 뒤에  
양어깨를 가볍게 두드리며 "괜찮으세요?"  
라고 소리쳐서 반응을 확인한다.



몸이 초록색이신 분  
119 신고해주세요

### 2. 도움요청

- 반응이 없다면 즉시 큰 소리로 주변의 한 사람을 지목하여 신고를 부탁한다.
- 만약 주위에 심장충격기(자동제세동기)가 있다면 가져오도록 요청한다.



### 3. 호흡확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 가슴의 오르내림이 있는지 확인한다.
- 숨을 쉬지 않거나 정상적인 호흡이 아니라면 가슴압박이 필요하다.



### 4. 가슴압박

- 가슴 중앙에 한 손을 얹고 그 위에 다른 손을 올려 깍지를 낀다.
- 양팔은 팔꿈치가 굽어지지 않도록 꼭 펴고 어깨는 환자 가슴 바로 위에 오도록 직각 자세를 유지한다.
- 손꿈치에 체중을 실어서 약 5cm 정도의 깊이로 힘있게 누른다.



회복이 되었다가도 다시 심정지가 올 수 있기 때문에  
119가 올 때까지 도움을 줄 수 있도록 합니다.  
하임리히법과, 회복자세와, 심장충격기는 다음 응급처치 시간에 배워보아요^^