



진 실 (참)
용 감 (힘)
봉 사 (덕)

6월 보건 소식

가정통신 : 2023 -85호
퍼낸이 : 교 장 신 0 0
살핀이 : 교 감 송 0 0
역은이 : 보건교사 이 0 0
발행일 : 2023. 6. 7.

6월 9일 구강보건의 날

매년 6월 9일은 대한치과의사협회의 전신인 조선치과의사회가 1946년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 지정한 것을 유래로 합니다. 6월 9일은 어린이의 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 6과 어금니(臼齒, 구치)의 '구'자를 숫자 '9'로 변환해 조합한 것으로 '6세(전후)에 나오는 구치를 보호하자'는 의미입니다.



구강건강과 면역력 향상을 위한 올바른 구강관리법 알아보기

① 올바른 양치습관 갖기

- 치약은 완두콩 한 알 정도의 크기만큼
- 3분 이상 꼼꼼히
- 치실이나 치간칫솔 사용하기

② 칫솔의 청결과 사용주기에 맞게 관리하기

- 양치전후 칫솔모에 찌꺼기가 남지 않게 관리하기
- 습기가 없는 곳에 보관하기
- 칫솔 교체주기 1~3개월. 칫솔모가 벌어지면 즉시 교체
- 잇몸이 약한 사람은 부드러운 칫솔모 선택

③ 정기적인 치과검진 받기

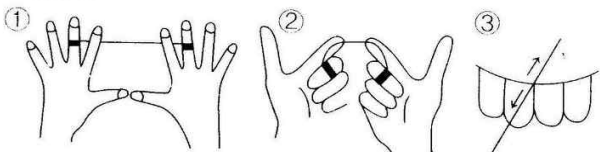
- 충치 조기발견하여 치료받기
- 연 1회 정기적으로 스케일링 받기

.....올바른 칫솔질 방법.....



.....올바른 치실 사용 방법.....

■ 사용방법



- ① 치실을 약 40cm 정도의 길이로 잘라 양끝을 중지에 감습니다.
- ② 엄지와 검지로 약 4cm를 팽팽하게 한다.
(윗니에는 엄지, 아랫니에는 검지 사용)
- ③ 치실을 부드럽고 조심스럽게 치아사이에 삽입한 후 상하로 움직여 음식물 찌꺼기나 프라그(치태)를 제거하고 부드럽게 잇몸을 마사지 한다.

6월 빈발 감염병 예방수칙

감염병	전염경로	증상
결핵	- 호흡기 비말	• 발열, 전신피로감, 식은땀, 체중감소, 2주이상 기침 지속 시 결핵검사 받기
수두	- 수두 환자와 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)	• 발진, 수포, 가려움
유행성 각결막염	- 환자 눈, 코, 입 분비물, 환자사용물건 접촉	• 눈이 붓고, 눈곱, 충혈, 눈부심, 이물감
유행성 이하선염	- 호흡기 비말, 타액, 분비물 직접접촉	• 한쪽이나 양쪽 침샘 비대

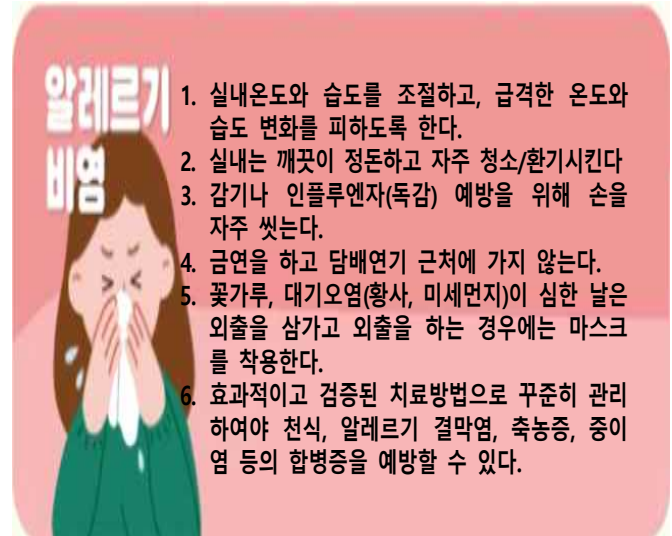
🦠 감염병 예방 및 건강관리

1. 비누로 30초 이상 손 씻기, 눈 비비지 않기
2. 기침 예절 : 옷소매로 입과 코 가리고 기침하기
3. 충분한 수면, 휴식, 영양섭취, 운동으로 면역력↑
4. 감염병 증상 시 등교하기 전 병원 진료 받기
 - 감염병 진단 시 등교중지 (의사 진단에 근거)
 - 감염력 없음 확인 후 등교, 진료확인서 학교 제출

■ 비누로 손 씻기

• 손은 30초 이상 씻어요 30초 이상 ~ 6만마리의 세균 제거	
• 손은 꼭 비누로 씻어요	
• 구석구석 깨끗이 씻어요 손끝과 손가락 사이 손등을 꼼꼼히	

알레르기 비염 예방관리수칙



1. 실내온도와 습도를 조절하고, 급격한 온도와 습도 변화를 피하도록 한다.
2. 실내는 깨끗이 정돈하고 자주 청소/환기시킨다
3. 감기나 인플루엔자(독감) 예방을 위해 손을 자주 씻는다.
4. 금연을 하고 담배연기 근처에 가지 않는다.
5. 꽃가루, 대기오염(황사, 미세먼지)이 심한 날은 외출을 삼가고 외출을 하는 경우에는 마스크를 착용한다.
6. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여야 천식, 알레르기 결막염, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방할 수 있다.

마약류가 인체에 미치는 영향



흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시킬 수 있으며, 뇌와 중추신경계를 영구적으로 손상시킬 수 있다. 대마초는 해마에 손상을 주어 기억손상이 올 수 있다. 또한 대뇌 부종, 뇌출혈, 편집증과 환각을 일으킬 수 있다. 필로폰은 뇌의 미세혈관을 손상시켜 발작이 올 수 있다.



흡입제 사용자는 코와 입주위가 자주 헐고 후각기능에 문제가 생기며, 청각과 관련하여 뇌에 정보를 보내는 세포를 파괴시켜 듣지 못하게 될 수도 있다.



흡연은 이를 누렇게 하고, 잇몸병을 일으킬 수 있다. 필로폰을 장기간 사용하면 이가 부식되고 빠진다.



흡입제는 정상적인 심장박동에 영향을 주어 심장의 활동을 억제함으로써 사망케 할 수도 있다. 필로폰은 다양한 심혈관문제를 야기하는데, 빠르고 불규칙한 심장박동, 혈압이 높아지고, 과도한 투여를 한다면 심장발작이 올 수 있다. 스테로이드는 심장이나 뇌로 흘러들어가는 혈액을 감소시키며, 그 결과 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.



타르는 담배와 마리화나 사용자들을 고통스럽게 한다. 남용자는 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 폐렴이나 기관지염 등에 걸릴 가능성이 크다.



스테로이드 사용은 간의 종양이나 피가 찬 낭종을 일으킬 수 있다. 종양이나 낭종은 내부혈류를 일으켜서 간의 파열을 일으킬 수 있다.



흡입제는 신장조직에 영향을 주어 면역계통질환에 원인을 제공한다. 엑스터시 사용자는 체온이 올라가고 진정되지 않으며 신부전증에 걸릴 수 있다.



흡입제를 사용하면 얼굴빛이 노랗고 피부에 윤기가 없어진다. 스테로이드 사용은 얼굴 전체에 피부병을 일으킬 수도 있다. 주사기 사용자는 혈관을 손상시키고 피부 농양이 온다.



흡입제는 뼈속의 골수를 손상시키고 성장호르몬의 역할을 방해하여 키가 정상적으로 크지 못할 가능성이 높다. 피를 제대로 생산하지 못해 적혈구, 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍현상이 생겨, 재생불량성 빈혈이나 백혈병 등이 생길 수 있다. 필로폰 사용은 골다공증을 유발시킬 가능성이 높다.

【참고용 교육자료 및 웹사이트】

한국마약퇴치운동본부 <http://antidrug.drugfree.or.kr>

식품의약품안전처 <https://www.mfds.go.kr>

교육부 학생건강정보센터 <https://www.schoolhealth.kr>

디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

☀ **전문가가 전하는 디지털 성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법**

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

☀ **디지털성범죄로 인한 피해가 발생 대처방안 전문 기관 목록**

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 여성가족부 온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 긴급전화 1366 (24시간 상담 가능)
#1388 (24시간 문자-카카오톡 상담)

<출처: 여성가족부>

성희롱! 5초만 생각하면 예방할 수 있습니다.
상대방을 배려하고 존중하는 마음으로 5초만 생각하면 성희롱은 예방할 수 있습니다.

말하기 전에

쳐다보기 전에

행동하기 전에

성희롱의 유형		
육체적 행위	언어적 행위	시각적 행위
 입맞춤이나 포옹, 특정 신체 부위를 만지는 행위 등	 음란한 농담을 하거나 외모에 대한 성적인 비유나 평가를 한 행위	 음란한 사진, 그림, 낙서, 출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위
그 밖에 사회 통념상 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하는 것으로 인정되는 언어나 행동 등		

<자료 출처: 참보건연구회>

✓ **7월 3일(월) : 2,3학년 결핵검진**

🌸 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.

