



# 여울보건소식

발행인 학교장 강철성  
편집인 보건교사 백은희  
발행일 2017. 6. 1

## 6월 9일은 구강보건의 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 하였습니다. 가정에서는 학생들이 학교에서 점심 식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 준비해주세요.

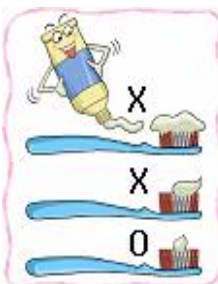
구강건강관리지수 높이는 생활수칙

- 올바른 칫솔질 - 치석이 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



- 치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 식품 선택
  - GOOD! : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치 야채&과일
  - BAD!! : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
- 거울 보기 - 스스로 점검을 수시로
- 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기 연필 물기 등 <출처 : 문화일보>

'칫솔 가득 치약' 구강 건강엔 안 좋아요!



이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성 계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있고 각종 위장장애나 백혈구의 파괴를 유발할 수 있습니다. 따라서 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.

올바른 치아관리법



## 폭염대비 건강관리

최근 기후변화 등으로 여름철 기온 상승 및 폭염의 강도가 증가하고 있으며, 금년 여름철 기온은 예년처럼 무더위가 기승을 부릴 것으로 예상됩니다.

폭염은 하루 최고 33℃ 이상인 매우 심한 더위, 불볕더위를 말합니다.



- 시원하게 지냅니다.(샤워, 햇볕차단 등)
- 물을 자주 마신다. = 자녀가 등교 시 가정에서 개인물통에 물 가지고 다니기 (점심시간 급식실에서 보충)
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다. -탈수 등의 이유로 소금 등을 섭취할 때에는 의사의 조언을 들으세요.
- 오전 10시~오후 3시 더운 시간대에는 실내에서 휴식을 취한다.
- 응급환자 발생 시 119 구조요청 실시한다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마시세요.

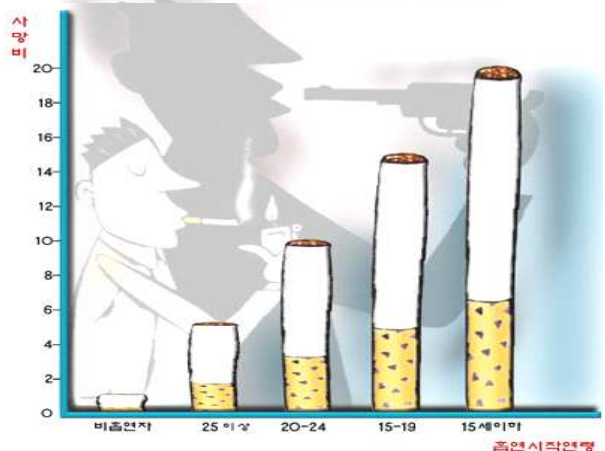
## 청소년 흡연예방

### ★ 아동 청소년 흡연이 더 나쁜 이유 ★

- 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입어 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼치며, 폐암 발생률이 2배 높다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 저하된다.

### 흡연시작 연령과 폐암 사망률

흡연을 일찍 시작할수록 폐암으로 인한 사망률이 높습니다.



## 성폭력 예방 수칙

### ★ 어른들이 지켜주세요 ★

- 항상 아이의 말에 귀 기울이고 어떤 이야기든 편하게 말할 수 있도록 해주세요.  
'의사소통이 잘 되는 가정' 이 아이 안전을 지켜요. 부모님(보호자)은 아이가 24시간 어디서 무엇을 하고 있는지 꼭 알고 있어야 해요.
- 아이가 "싫다"고 했을 때 부모님께서 아이의 의견을 존중하고 수용해주세요.
- 아이와 함께 안전계획을 세워요.  
아이가 혼자 다니지 않도록 하고, 등하굣길에 도움을 요청할 수 있는 곳 (경찰, 공공기관 등)이 어디에 있는지, 인터넷 이용 시 주의할 점을 미리 알려주세요.
- 모르는 아이에게 음식이나 선물을 주는 것, 도와 달라고 부탁하는 것, 불필요한 신체접촉은 하지 말아 주세요.  
어떤 사람은 괜찮고 어떤 사람은 안 되는지 아이들에게 혼란을 줄 수 있어요.
- 아이가 상대방에 대해 존중하고 배려하는 습관을 갖도록 생활 속에서 교육시켜주세요.  
그리고 주변에 위기에 처한 아이가 있으면 적극적으로 도와주고 신고해요.



## 어린이 비만 예방

"과체중"과"비만"은 같지 않아요.

과체중은 키에 비해서 체중이 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방이 많은 건 아닙니다.

날씬하게 보이는 사람 중에도 비만이 있고, 살쥔 보이는 운동선수도 근육이 많아 비만이 아닌 경우가 있습니다. 즉 비만은 단지 몸무게가 많이 나가는 것이 아니라 몸 속에 지방이 더 많은 경우를 말합니다.



### ★ 규칙적인 식사와 운동의 중요성 ★

과식과 운동부족은 비만의 중요한 원인이 됩니다. 같은 칼로리라도 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야식이 비만이 되기 쉬워요.

비만관리를 위해서 적당한 음식섭취와 꾸준한 운동 소비가 필요하겠죠.



## 여름철 감염병 주의

### ★ 감염성 눈병 예방 ★

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 손을 깨끗이 자주 씻기
- 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의
- 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과의사의 진료를 받을 것
- 안질환에 걸린 환자의 경우는 안과 치료를 받도록 하고, 감염기간 동안은 등교중지 하고, 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 할 것 (완치하여 등교 시 의사 소견서 제출)



### ★ 여름철 감염성 질환 예방 관리★

병명	전염 경로	증상	예방은 이렇게!
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에 유행 -호흡기 분비물을 통해 전파	구강,손,발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교중지, 격리치료 -손 씻기 생활화
A형 간염	-바이러스에 오염된 음식을 통해 전파	15-50일 잠복기 후 고열,권태감,복통	-개인위생 철저히 -음식과 물 끓여 먹기
세균성 이질	-감염력이 강하며 주로 여름철 발생 -지하수나 음식을 통해 전파	심한복통,오한, 발열, 점액과 혈변 섞인 설사	-손을 깨끗이 씻기 -음식과 물 끓여 먹기
일본 뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열,의식장애, 혼수상태	-해가 진 무렵 활동 자제 -추가예방접종 받기
수두	-수두 환자와 직접 접촉(호흡기 분비물, 발진병변)	발진, 수포, 가려움	-손 씻기, 수두예방접종하기 -환자와 접촉하지 않기

## 지금 바로 일어나세요!

- ❁ 운동을 여부와 상관없이 의자에 앉아있는 것만으로도 사망위험률을 높인다는 연구결과가 있다.
- ❁ 앉아 있게 되면 몸속의 포도당과 지방을 조절하는 유전자가 작동을 멈추며, 운동을 많이 한 사람도 자리에 오래 앉아있으면 건강에 좋지 않다고 한다.
- ❁ 14년의 추적결과 하루에 6시간 이상 앉아있을 경우 3시간 미만 앉아 생활하는 사람보다 사망할 확률이 37% 이상 높았다.
- ❁ 비슷한 연구로 앉아 있는 시간이 많을수록 당뇨병, 심장병, 심혈관 질환에 걸릴 위험성과 그로 인한 사망률이 높다고 한다.
- ❁ 가능하면 많이 움직이고 활동량을 늘려 건강을 지킵시다.