"꿈과 끼를 키우고 즐거움이 넘치는 행복한 학교"

가정통신문

전북 완주군 용진읍 상운길 11
☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2023 - 49호
발행일 2023.06.14.
발행처 용진중학교

싱그러운 초록빛이 녹음(綠陰)으로 짙어가는 6월입니다. 기온이 점점 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성이 높아지는 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 먹지 않기** 등을 잘 실천하도록 합시다.

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화**하여 6월 9일에 **'구강보건의 날'**을 기념하기로 했습니다.

초등학교 시기에는 유치가 빠지고 영구치가 나오는 때입니다. 어린 시절부터의 바른 구강건강 실천이 성인기까지 지속되어야만 평생동안 건강한 치아를 유지할 수 있습니다. 이닦기가 소홀하면 이를 지탱해주는 중요한 잇몸에도 문제가 생기는 치주염이 발생합니다.

● **치주염**은 치석(세균덩어리)이 생기면서 잇몸의 염증과 치아주위의 치조골 파괴를 가져오는 잇몸질환입니다. 치주염이 계속 진행되면 치조골이 파괴되고 결국은 치아를 잃게 될 수 있습니다.

● **예방**을 위한 첫번째는 **올바른 잇솔질**입니다.
모든 이의 안쪽 면 바깥면 이와 잇몸 사이를 맛사지 하듯 회전법으로 꼼꼼하게 닦습니다. 또한 정기적으로 치과를 방문하여 치근의 부착물(세균막)과 치석제거를 해주도록 하여 줍니다.

🌱 **올바른 양치질 습관화를 위하여 가정에서도 지속적으로 지도하여 주세요. 학교에서 실시한 건강검진결과 충치가 있다면 치과에서 꼭 치료를 받도록 합니다.**

여름철 감염병 예방수칙

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

감 염 병	원 인	예 방 법
수인성 및 음식물 매개질환(세균성 이질, 급성 위장관감염)	·병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증상 있음	·안전이 확인된 끓인 물 먹기 ·조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리 보관) ·조리종사자 개인청결유지 ·음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	·바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	·모기방역 ·저녁 밤 시간 어린이 주의 ·예방접종: 만6세, 12세 각1회씩 추가접종
비브리오 패혈증	·원인균(Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	**어패류는 익혀 먹고(56℃이상 가열), 피부상처 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의** · 고위험군 주의 - 간 질환자, 알콜 중독자, - 당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, - 위장관질환자, - 부신피질호르몬제, 항암제를 복용 중인 자, 면역결핍 환자 등
유행성눈병 (유행성결막염,급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염(충혈, 눈곱, 안통,결막하출혈)	·철저한 손 씻기 ·발병 시 즉시 의료기관 진료

야생 진드기 주의

작은소참진드기가 옮기는중증증열성혈소판감소증후군(SFTS)**감염률은 3월~6월이 7~12월보다 두 배로 높습니다.**

1. 진드기는 기온이 높아지면 흡혈성이 강해져 사람을 많이 물면서 감염병 발병 위험이 높아집니다.
2. 증상: SFTS는 치사율이 30%에 달할 정도로 위험합니다. 외출하고 며칠이 지난 뒤 이유를 알 수 없는 오한, 피로감이 느껴진다면 온 몸을 확인하고 병원진료를 받습니다.
3. 예방법: 긴팔 셔츠, 긴 바지 등을 입어 피부 노출을 최소화하고, 풀밭에는 절대 앉지 말아야 합니다. 산이 아니더라도 집과 가까운 공원 등을 다녀온 후에도 온몸을 씻습니다.
반려견에 붙어올 수 있으므로 반려견을 데리고 외출을 했다면, 반려견도 씻겨야 합니다.

조금 통통하니 괜찮을까?

비만은 단순히 조금 통통한 것으로 지나쳐서는 안되며, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로 진단되고 있습니다. 비만 아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상인 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는 것이 좋습니다.

● 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요.
● 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요.
● 컴퓨터 게임만 하지 말고 밖에서 운동하면서 놀아요. (주4-5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
● 중등도, 고도비만 아동은 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 노력하기 바랍니다.

■ 나의 식습관은 건강한지 점검해 봅시다.

건강한 식습관		건강하지 못한 식습관	
▪아침은 꼭 먹는다.		▪저녁식사 후 간식을 먹는다.	
▪밥, 채소, 생선, 고기 등을 골고루 먹는다.		▪맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.	
▪즐거운 마음으로 여유있게 식사한다.		▪사탕, 초콜릿 등 단 음식을 즐겨먹는다.	
▪식사량은 적절히 조절하여 먹는다.		▪ 매일 밥을 먹은 후 군것질을 한다.	
▪15분 이상 식사 시간을 가진다.		▪즉석식품을 즐겨 먹는다.	

이런 행동은 하면 안됩니다.
- 또래 성폭력 예방 교육

또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급 되는 성폭력을 말합니다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

6월 26일은 마약퇴치의 날

'세계 마약 퇴치의 날(World Drug Day)'은 국제연합(UN)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제 사회를 구축하기 위해 지정한 기념일입니다. 전 세계적으로 마약 중독자와 마약 거래 범위가 늘어나면서 그 폐해의 심각성이 우려, 대두됨에 따라 제정되었습니다.
매년 세계 마약 퇴치의 날을 맞아 식품의약품안전처와 한국마약퇴치운동본부는 마약류 퇴치 정책 및 중독자 회복 지원, 그와 관련된 캠페인과 컨퍼런스 등 다양한 행사를 개최하며, '마약 없는 건강한 사회'를 만들기 위해 노력하고 있습니다. [네이버 지식백과]

약물(의약품)이란? (세계보건기구 정의)

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질

마약류란? (세계보건기구 정의)

▸ 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고**(의존성)**, 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며**(내성)**, 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며**(금단)**, 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

마약류 사용의 폐해

☹ 신체적 폐해
- 동공 수축, 확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

☹ 사회·경제적 폐해
- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

☹ 정신적 폐해
- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존증
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

마약 중독 진행 단계

1단계	실험적 사용단계	호기심으로 약물을 사용하는 단계
2단계	습관적 사용단계	기분 전환용으로 가끔 사용하는 단계
3단계	심화적 사용단계	약물을 남용하는 단계로 약물을 주기적으로 사용하는 단계
4단계	강박적 사용단계	신체적, 심리적으로 약에 의존하여 약물을 끊기 어려운 단계

<6월 보건퀴즈>

학년 반 이름

1. 마약 퇴치의 날은 언제일까요?

2. 또래 성폭력 예방법은 무엇일까요?