



6월 9일은 치아의 날

6월 9일은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6'과 영구치의 '9'를 따서 매년 6월 9일을 '구강 보건의 날'로 정했습니다.

가정에서는 학생들이 학교에서 점심식사 후 반드시 이닦기를 할 수 있게 칫솔과 치약을 휴대하거나 사물함에 넣어 둘 수 있도록 챙겨주시기 바랍니다



올바른 칫솔질 음식조절 치아홈메우기 불소이용 정기구강검진

- ▶ 올바른 칫솔질: 하루 4번, 식후 3분 이내, 3분 동안(4.3.3) 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.

혀와 잇몸도 닦습니다.

[그림출처] 천사방



- ▶ 칫솔 선택: 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게 손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체
- ▶ 정기 검진: 6개월 마다 검진, 스케일링, 어금니 홈메우기(실런트)
- ▶ 나쁜 습관 버리기: 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등
- ▶ 치실 사용과 혀 닦기
- ▶ 식품 선택
 - GOOD! (좋은 식품) : 우유, 치즈, 멸치, 야채, 과일
 - BAD! (안 좋은 식품) : 달고 끈끈한 간식류, 탄산음료
- ▶ 수시로 치아 관찰하기 - 충치나 이상이 있는지 관찰
- ▶ 치솔과 치약: 칫솔에 물을 묻히지 않고 치약 짜기 치약이 칫솔모 뿌리 끝까지 스며들게 짜기

점심식사 후엔 양치질을 꼭! 합니다.

점심식사 후의 양치질은 평생 건강한 치아를 가질 수 있는 지름길입니다. 충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 합니다.

약물 오남용(카페인)

카페인을 많이 섭취하게 되면 밤에 잠이 안 오거나, 운동을 하지 않았는데도 심장이 과도하게 뛰는 등 우리 몸에 이상 반응을 일으킬 수 있다.

☘ 카페인이란?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있으며 특히 어린이, 청소년들이 즐겨먹는 초콜릿, 콜라, 에너지 음료 등에도 많이 들어 있다.

☘ 식품 중에 카페인이 얼마나 들어 있나?

스누피 우유 카페인 함량은 500ml 기준으로 237mg
레드불은 250ml 기준 62.5mg으로 약 네 캔을 마시면 스누피 우유 한 팩의 카페인과 같다.



출처 식품의약품안전청			
	콜라1잔 (250ml) 23mg		캔커피1캔 (175ml) 74mg
	홍차1잔(1티백) 30~100mg		커피믹스 1잔(1봉) 69mg
	녹차1잔 (1티백) 15mg		초콜릿(30g) 25mg
			초콜릿 아이스크림 (1컵) 58mg

☘ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 30kg 기준 어린이: 하루 75mg 이하
- 청소년 : 체중 kg당 2.5mg 이하
- 성인 : 하루 400mg 이하

- ☘ 과잉섭취에 따른 부작용으로 불안, 메스꺼움, 구토 등을 일으킬 수 있고
- ☘ 중독시에는 신경과민, 근육경련, 불면증 및 가슴 두근거림, 칼슘불균형 등이 나타날 수 있으며
- ☘ 특히, 성장기에는 카페인 과량 섭취 시 성인에 비해 더 많은 영향을 받을 수 있어 이들 제품에 대한 노출을 최대한 자제해야 한다.

청소년 성매매 예방

1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 잠자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

2. 성매매 예방을 위한 대처 방법

- 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업 소개소 등에 현혹되지 않는다.(성매매 유인)
- 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고.
- 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. (www.safe182.go.kr 아동·여성·장애인 경찰지원센터)

체중관리를 위한 좋은 습관

5W

무작정 굶으면 살이 빠질까? 굶어서 살을 빼면 지방과 함께 근육도 함께 빠진다. 또한 살과 함께 나의 건강도 나빠진다!(지속적으로 위장이 비어 위장관 질환이 증가) 게다가 굶어서 뺀 살은 먹으면 더 찐다는 사실! (급격한 요요현상) 꼭 빼야한다면 제대로 알고 빼자!

❀ **When** = 항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않는다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 도리어 늘게 된다.

❀ **Where** = 음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해진다.

❀ **Who** = 혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠 가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있다.

❀ **What** = 고지방, 고칼로리, 고당 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 먹는다.

❀ **Why** = 무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보라. 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부하라.

❀ **How** = 1. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어 먹기.
2. 식사를 거르지 않아요.(아침은 꼭 먹는다.)
3. 식사를 한 후 곧바로 이를 닦는다.
4. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아둔다.
5. 취미활동을 해서 음식 생각하는 시간을 줄인다.
6. 주 3회 이상, 하루 30분 이상 운동을 한다.

여름철 감염병 예방 수칙

기온이 상승하는 6월입니다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높습니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안사먹기 등을 잘 실천해야 합니다.

감염병	원인	예방법
수인성·음식물 매개질환 (세균성이질, 급성위장관감염)	병원성 세균 등에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	-안전이 확인된 먹는 물 -조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) -조리종사자 개인청결유지 -음식을 익혀서 먹기
일본뇌염	바이러스에 감염된 작은 빨간 집모기에 의해 전파	-모기방역 -저녁·밤 시간 어린이 주의 -예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	원인균 (Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부 상처를 통한 감염	-어패류는 익혀먹고 (56°C 이상 가열) -피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 -고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성 눈병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	-철저한 손씻기 -발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염된 작은소참진드기에 물려 감염	*진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법 -야외활동(작업 및 등산)시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 -야외활동 후, 진드기 물린자국 등 확인하고, 샤워하고 입은 옷은 바로 세탁

긴장성 두통 완화법

긴장성 두통(Tension type headache)이란?

보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 근수축에 의한 관련 통증으로서 두통을 느끼게 된다고 보아 근수축성 두통이라고 합니다. 두통환자의 10명중 9명은 긴장성 두통입니다.

❀ 긴장성 두통의 완화법

- 규칙적인 수면습관을 갖는다.
- 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
- 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
- 금연, 금주한다.
- 같은 자세로 너무 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
- 카페인이나 든 음료는 가급적 피한다.
- 두통약을 남용 시는 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 유의해야 한다.
- 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 진찰을 받아 보도록 한다.