새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신
6월 보건소식지

2021 - 73 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

6월은 "호국·보훈의 달"입니다.

나라를 위해 싸우신 호국영령들이 있기에 지금 우리가 있는 것이지요. 그분들을 기리고 감사하는 마음을 가져 봅시다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높습니다.

건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 생활 속 거리두기 등을 잘 실천해야 합니다.** 모두모두 잘 지켜서 건강한 6월이 되기를 바랍니다.

6월 9일은 구강보건의 날

매년 대한치과의사회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여** 6월에 **'구강보건의 날'**을 기념하기로 했습니다.



치약 구입 방법

'의약외품'이라는 글이 있는지, 제품별 사용 목적(효능·효과), 사용법(용법·용량), 주의사항을 유심히 살피는 것이 기본입니다.

【'식약처 의약품/화장품 전자민원창구(ezdrug.mfds.go.kr) → 정보마당 → 의약품 등 정보 → 제품정보 → 제품명'에서 확인할 수 있습니다】



▪ **충치가 잘 생기는 사람 :**
'불소' 성분이 1000ppm 이상 함유된 치약 사용

▪ **치은염 및 치주염 예방 :**
염화나트륨, 초산토코페롤, 염산피리독신, 알란토인류 등이 함유된 치약 사용.



▪ **치태나 치석이 침착된 치아 :** 이산화규소, 탄산칼슘, 인산수소칼슘 등을 함유한 치약이나 치석 침착을 예방할 수 있는 피로인산나트륨이 함유된 치약 사용

치약 사용 방법



▪ 칫솔모 2분의 1 크기, 만 6세 이하 어린이는 완두콩 크기

▪ 칫솔모에 스며들도록 짜서 물을 묻히지 않고 바로 칫솔질하고 사용 후에는 입안을 충분히 헹궈냅니다.

구강 청결제 사용 방법

1일 1~2회, 10~15mL를 입안에 머금고 30초 정도 가글 후 뱉어내는 게 안전합니다. 입안에 소량 남은 것은 필요에 따라 물로 헹궈내고 사용 후 약 30분 동안은 음식물을 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 한편, 구강건조증이 있는 사람이나 입안이 쉽게 건조해질 수 있는 노약자는 에탄올이 함유되지 않은 제품을 사용하는 것이 좋습니다. **<출처 : 헬스 조선>**

코로나-19 예방을 위한 일상생활 수칙

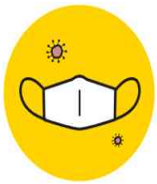
기온이 상승하여 감염병 발생 우려도 커지고 야외 활동도 많아지므로 더욱더 건강관리가 중요합니다. 등교수업 시 건강하고 안전한 학교생활을 위한 예방수칙을 안내해 드립니다.



1. 올바른 손 씻기
- 흐르는 물에 **비누를 이용**하여 **30초간** 손 씻기
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히!



2. 기침 예절
- 기침할 때 휴지나 옷 소매로 **입과 코 가리기**
- 기침 후 비누로 손 씻기



3. 마스크 착용은 필수
- 보건용 마스크 및 면 마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입, 코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기 만졌다면 손을 씻으세요)
- 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후**, 손 씻기



4. 학교 및 일상생활에서 사회적 거리 두기
- 복도, 탈의실 등에서는 **2m 정도** 유지하기 (양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 **거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기하지 않기**
- 악수, 어깨동무 등 **신체적 접촉하지 않기**
- 물컵 등 **개인 물품 사용하기**



5. 의심증상자 대처방법
* 발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기 증상 (기침이나 목 아픔 등)이 나타나는 사람
- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임 선생님께 미리 연락하기)
- 3~4일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식
- 고열이 지속하거나 증상이 심해지면 1339나 보건소로 문의하기
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건 선생님께 문의하기



도전! 6월 보건퀴즈

학년 이름 :

보건 소식지를 잘 읽고 문제를 푼 후 정답을 보건실에 비치된 응모함에 6월 11일(금)까지 넣으면 추첨을 통해 상품을 드립니다.

1. 매년 대한치과의사회에서 어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화하여 6월에( )의 날'을 기념하기로 했습니다.
2. 자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음을 무엇이라 할까요? ( )
3. 성에 따른 차별을 받지 않고 자신의 능력에 따라 동등한 기회와 권리를 누리는 것을 ( )이라 합니다.
4. 6월은 현충일, 6.25전쟁(한국전쟁) 등 역사적 사건이 많은 달입니다. 이에 국가 보훈처에서는 순국선열과 호국영령의 숭고한 희생정신을 기리기 위해 6월을(" ")달로 지정하였습니다.

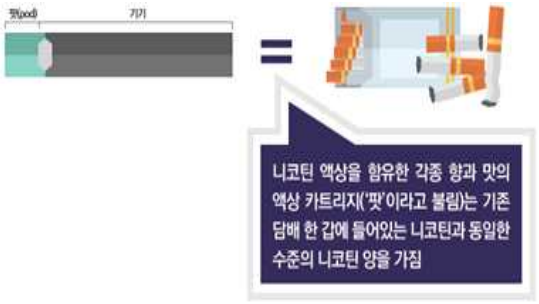
학부모와 함께 하는 약물교육 - 4

쥴(Juul)등 신종 액상형 전자담배의 진실

최근 미국 청소년층에서 크게 유행하고 있는 **액상형 전자담배 쥴(Juul)과 이와 유사한 다양한 신종 액상형 전자담배가 잇따라 국내에서 판매를 시작**하였고, 특히 청소년층을 중심으로 사용증가 및 학교의 금연환경에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높아졌습니다. 이에 예상되는 부작용을 사전에 적극 차단하고 청소년의 건강보호를 위해 신종담배의 특징과 유해성을 알려드리오니 자녀분들의 흡연예방 교육에 적극 활용해 주시기 바랍니다. 대한 각별한 주의가 요구되고 있다.

✔ **쥴(Juul)이란?**

- 액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생사이에서 선풍적인 인기를 얻고 있는 담배제품 입니다.
- USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배로,
- 샤프심통 크기로 한손에 잡히는, 혹은 한 손안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
- 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.





소중한 나



자존심
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

◇**자존감 높이는 방법**
·자신에게 친절하기
('나는 소중한 사람')
·남과 비교하지 않기
·자기 장점 칭찬하기
·실패 때 자기 탓 말고 격려하기

학부모와 함께 하는 성교육 - 4

진정한 양성평등이란?

남자와 여자. 무엇이 다를까요?

남자와 여자는 태어날 때 생식기의 차이 외에는 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 이러한 차이는 사춘기에 뚜렷해집니다. 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스대거나 흉보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다. **남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중할 수 있는 마음을 가져야 합니다.**

우리 모두 남자, 여자라는 틀에서 벗어나 자신의 능력을 발휘할 수 있는 꿈을 갖도록 해요.


여자 축구선수


여자 소방관


남자 간호사

<출처: 참보건연구회>

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여 되기도 합니다. 따라서 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.



비만의 원인

1. 활동량과 비교해 많이 먹는다.
2. 운동을 거의 하지 않는다.
3. 높지 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
4. 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
5. 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
6. 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
7. TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
8. 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
9. 불안하고 우울하면 음식 섭취로 스트레스를 푼다.

일상생활에서의 운동 습관



1. 가능한 한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
6. 하루에 적어도 30~60분 정도 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기 운동을 한다.