새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신
6월 보건소식지

2019 - 83 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

6월은 "호국·보훈의 달"입니다.

나라를 위해 싸우신 호국영령들이 있기에 지금 우리가 있는 것 이지요. 그분들을 기리고 감사하는 마음을 가져봅시다. 날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성감염병에 노출될 확률이 높습니다.

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



(출처:국가보훈처)

6월 9일은 구강보건의 날

매년 대한치과의사협회에서 **어린이 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치, 臼齒)의 '구'를 숫자화**하**여** 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>**

6월 여름 날씨 이겨내기

소화불량 : 상한음식과 시원한 음식을 자주 먹지 않도록 하며 소화 불량이나 복통이 심해서 여름철 건강관리가 힘들 경우 핫 팩이나 뜨거운 물을 담은 페트병 등을 복부에 댄 다음에 배를 따뜻하게 해 준다.

식중독 : 음식물을 익혀 먹는 것이 가장 좋으며, 식중독에 걸려서 설사가 심하다면 이온 음료를 마셔서 수분보충 해주는 방법이 효과적인 설사 완화방법이 된다.

피부질환 : 어린이들이나 피부가 약한 사람들은 피부질환이 생기기 쉬우며 6월 초여름 날씨에는 특히 자외선이 강해지고 땀이 많이 나기 때문에 더욱 피부질환을 잘 관리하는 방법이 필요해요. 흐린 날씨에도 구름에서 자외선 난반사가 일어나서 맑은 날씨보다 더 많은 자외선이 피부를 상하게 할 수 있으니 자외선 차단제를 발라주고 팔토씨 등으로 노출은 피하면서 노출된 부위는 냉찜질을 해주어 진정시킨다.

탈수관리 : 충분한 운동과 수분섭취를 하며 평소 보다는 운동량을 줄이고 운동 중에 틈틈이 물을 마시는 것이 좋다.



청소년 화장 부작용

청소년기의 피부 특징

- 2차성징과 함께 호르몬 분비의 증가로 피지선이 발달되고 모공이 넓어진다.
- 피지 분비량이 많은 피부에 화장을 하면 피지 배출에 방해가 되어 여드름이 악화된다.

청소년기 피부관리

- 잠깐 예뻐 보이는 화장이 아닌 올바른 세안과 자외선 차단이 중요하다.
- 유수분의 균형을 맞추는 것이 중요하다.
- 꼼꼼한 클렌징과 충분한 비타민 섭취, 숙면 등 생활습관을 개선한다.



(화장부작용)

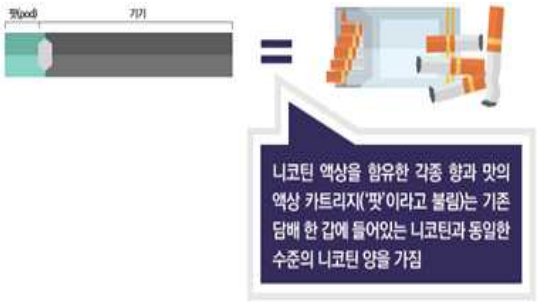
학부모와 함께 하는 약물교육 - 4

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.





전자담배가청소년에게 미치는 영향

- 쥴 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다.
- 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며(담배 1갑과 동일한 양) 이는 성장기 두뇌발달에 영향을 줄 수 있습니다.
- 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 쥴과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높여줍니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, Synapse)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.

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>

안전~ 항상 생각해

◦ 부모님과 함께 안전한 등하굣길과 학원 길 도움을 받을 수 있는 곳을 꼭 알아 두어요.
◦ 항상 부모님이나 친구들과 함께 여럿이 다녀요.
◦ 집에 어른이 없다면 부모님께 전화해서 반드시 허락받고 문을 열어줘야 해요.



착한 수다쟁이가 되어 볼래?

◦ 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님과 이야기해요. 좋았던 것은 물론이고 불편 하고 나쁜 감정도 꼭 말해요.
◦ 친구들과 놀러 갈 때 항상 부모님께 미리 말씀 드려요.

거절해도 괜찮아~



◦ 모르는 사람이 도와달라고 하거나, 먹을 것을 준다고 할 때도 "부모님께 허락받지 않아서 안 된다"고 말해요.

<출처: 참보건연구회>

★ 소중한 나

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요? 오늘부터 자기 자신에게 사랑과 칭찬의 언어를 많이 해 주세요. 내가 나를 칭찬하지 않는데 누가 날 칭찬하겠어요? 내가 날 사랑해야 다른 사람도 날 귀하게 여긴답니다. 어린이 여러분! **오늘부터 매일 자신에게 말해주세요**

