



6월 보건소식지

학부모님, 안녕하십니까?

여름이 시작되는 계절, 6월입니다. 식중독이나 수인성 감염병이 빈번한 시기이므로 건강한 학교생활을 위해서는 **손 씻기 등 개인위생 지키기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기, 불량식품 안 사먹기** 등을 잘 실천해야 합니다.

학교 내 수인성 감염병 예방을 위하여

● 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다.

● 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

- **개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용!!!**
- 컵을 함께 사용하면 감염병에 감염 될 수 있어요.
- **친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발**할 수 있습니다.
- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, **개인 물통을 사용하는 습관**을 기릅니다.

청소년 비만예방 하기

비만은 단순히 조금 통통한 것이다 라고 여겨 지나쳐서는 안되며, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로 진단되고 있습니다. 비만아동은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상인 아동은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는게 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.



하루 세끼 균형잡힌 식사하기



패스트푸드 금지



규칙적으로 꾸준히 운동하기

6월 9일 구강보건의 날 - 첫째는 올바른 잇솔질

대한치과의사협회에서 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(臼齒, 구치)의 '구(臼)'를 숫자 '9'로 바꾼 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정한 것에서 유래했다.

● 구강건강관리지수(OQ) 높이는 생활수칙

- **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.



- **칫솔 선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.



- **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**

- **식품 선택**

GOOD! (우유, 치즈, 멸치, 야채&과일 등)

BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료 등)



- **거울 보기**- 구강건강 자가 점검을 수시로
- **정기 검진**- 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포
- **나쁜 습관 버리기**- 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 연필 깨물기 등

● 칫솔 선택법

- ① 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 닦는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

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

코로나19 변경된 방역지침

주요 방역조치 완화로
조속한 일상회복 전환 추진!

코로나19 위기단계를 하향 조정(심각 → 경계)함에 따라, 격리 의무 해제와 마스크 권고 전환 등 주요 방역조치를 완화합니다!

분야	변경(심각 → 경계) 시행일 6월 1일~
격리	5일 권고 전환
마스크	의원, 약국 권고 전환 (병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)
감염취약 시설보호	종사자 선제검사 권고 전환 (유증상, 다수인 접촉 등 필요시 PCR 또는 RAT) 접촉 대면면회 시 취식 허용 (방역수칙 준수)
검역	입국 후 3일차 PCR 권고 종료 (당초 계획 유지)

카페인 음료 에너지가 아닙니다.

☑ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과**가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

☑ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

☑ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

☑ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

☑ 고 카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고 카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 **시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.** 에너지 음료라 부르는 **고 카페인 음료**는 일시적인 각성 효과로 활력이 생긴 듯 한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

☑ 청소년의 고 카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는

고 카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.

- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일 섭취권고량 이하로 섭취량을 조절 하세요.

삔었을 땐 RICE 치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서도 적용 가능한 응급처치 법에 대해 알아보시다.

운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!



RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킵니다.



🐾 염좌 예방법

- ① 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지합니다.
- ② 운동 전에 몸풀기(스트레칭) 통해 유연성을 기릅니다. (사고 예방위해 중요)
- ③ 근력 운동을 통해 손목, 발목 등의 관절에 힘을 키웁니다.
- ④ 운동시 적절한 신발을 착용
- ⑤ 과도한 장난을 삼가하여 사고 예방하기