



6월 9일은 구강의 날!!

구강보건의 날은 대한치과의사회에서 첫 영구치가 나오는 6세와 어금니(臼齒)의 '구'자를 숫자화한 6월9일인데 학생들의 치아우식증(충치) 및 치주염 등 구강질환이 증가 추세에 있습니다. 충치를 예방하기 위해서 점심식사 후 학교에서도 양치질을 꼭 하도록 하고 '구강 보건의 날'을 맞아 현재 구강과 치아관련 질환이 없어도 6개월 마다 치과를 방문하여 정기검진을 받아 보기를 권합니다.

구강건강관리지수 높이는 생활수칙

- 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, **회전법**을 씁니다.
- 치실, 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 치아에 이로운 식품 선택
GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채 & 과일
BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료
- 정기검진 - 6개월마다 검진, 스케일링, 불소도포, 어금니 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등



올바른 칫솔과 치약 사용법

* 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2 - 3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기 : 2 - 3개월
- ▶ 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 두기

* '칫솔 가득 치약'은 구강 건강엔 안 좋아요 !!

이를 닦을 때 생기는 거품은 비누나 세제에 쓰이는 합성계면활성제 때문인데, 이것을 많이 먹으면 피부염이나 구내염 등 피부 조직에도 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 적당량 사용하고, 반드시 양치 후 입에 치약이 남지 않게 충분히 헹궈야 합니다.



또래 성폭력

교육부, 학교 성폭력 실태 조사 결과 학교 내 성폭력 심의 건수가 **최근 3년간 증가세를 보이고 있으며, 초중고 또래 간 성희롱이 가장 많았다.** 같은 학교 같은 학년 학생에게 성희롱을 당한 초중고 학생 비율은 평균 70.7%로 나타났다.

또래성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 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.

이런 행동은 하면 안됩니다!

- 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- 장난으로 하는 바지 내리기나 속옷 보기
- 동의 없이 의도적으로 신체 접촉
- 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여 주거나 인터넷에 올리기
- 화장실에서는 노크하고 기다려요
화장실 안을 들여다보지 않아요
- 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- 신체 변화를 성적으로 놀리기
- 게임이나 별칭으로 스킨십 강요
- 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- 이성교재 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

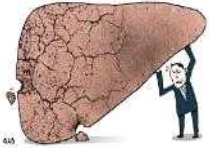


음주의 피해

술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴로 '뇌의 영양실조'를 일으킵니다. 심한 기억상실 증세를 보이며 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 떨어지며, 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 손상이 시작되어 감정 조절이 어려워지며, 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보입니다.

지방간, 간염, 간경화, 간암

간은 우리 몸의 **해독작용**을 하는 곳으로 생명유지에 필수적인 물질을 생산, 저장하고 유독 물질을 정화시켜 배설하는 기관으로서 술이 간에서 대사되어 신장으로 배출되기 때문에 과량의 음주는 **간과 신장**을 모두 **손상**시킵니다.



위염, 위궤양

소화기관의 내부는 물기가 촉촉한 점막으로 강한 소화 효소로부터 스스로를 보호하는데 알코올이 이러한 점막에 손상을 가해 **염증**과 **궤양**을 일으킵니다.



생식기계

생식기계 기능 저하로 남성은 성기능 장애, **여성**은 **불임**, **기형아 출산**을 할 수 있습니다.



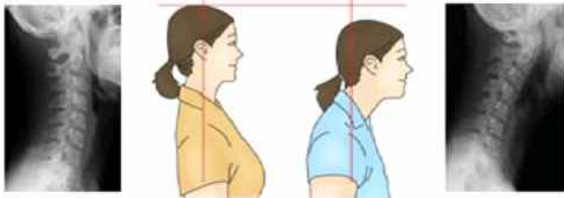
스마트폰 중후군

안구건조증

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다. 스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있다.

거북목 중후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말합니다. 이러한 자세가 지속되면 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있다.



정상

거북목

손목터널 증후군



감각저하

통증

<출처 : 질병관리본부>



여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라 ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물	2. 청결하도록 더 노력하자 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질 ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히 ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지	6. 일사병을 조심하자 ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단 ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	8. 열대야 극복하기 ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자 ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발	10. 비타민과 단백질을 챙기자 ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



올바른 눈관리

교정시력이든 나안이든 0.7이하로 측정된 학생은 반드시 안과를 방문하여 정밀검진을 받으시고 필요시 안경을 착용하거나 안경의 도수를 재조정하시기 바랍니다. 그리고 평소에도 **6개월에 한 번씩은 정기적으로 안과 검진**을 받아 자신의 시력과 눈의 건강을 지키기 위한 노력을 해야 합니다.



유형성 눈병을 예방하려면?

- ▶ 손 씻기가 매우 중요
항상 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 자주 씻는다.
- ▶ 주변에 눈병환자가 있을 때에는 수건이나 이불, 세숫대야, 개인 소지품을 같이 사용하지 않는다.
- ▶ 눈에 이상이 있을 때는 손으로 비비거나 만지지 말고 안과로 가서 진료를 받는다.
- ▶ 끓일 수 있는 것들은 끓여서 소독하고, 책상, 컴퓨터, 마우스 등을 환경 소독제를 이용하여 닦는다.
- ▶ 안대는 눈의 온도를 높여 세균증식을 유발시키므로 착용하지 않는다.
- ▶ 치료용 안약은 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.