새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

11월 보건 소식지

2021 - 149 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

ㅉ스함이 그리워지는 계절 11월입니다. 11월에는 따뜻한 미소와 사랑을 가득 나누어 줄 수 있는 행복한 한 달이 되었으면 좋겠습니다. 아울러 기본적인 생활규칙(손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적인 운동 등)을 습관화하여 건강한 겨울을 보낼 수 있는 대성 어린이가 됩시다.



<보건소식>은 학교 홈페이지에서 다시 볼 수 있습니다.

위드 코로나 시대에 우리가 해야 할 일

날씨가 주워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **감기, 독감 증상은 코로나-19 임상 증상과 비슷하여 구별하기 어려우니 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.** 평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기. 규칙적인 식사, 고른 영양 섭취 등으로 면역력을 키우고, 손 씻기, 양치질 등의 방역수칙을 철저히 지켜 위드 코로나 시대를 미리 준비하는 건강한 대성교육 가족이 됩시다.

- **호흡기 증상이 있으면 등교 중지 ➔ 진단검사 실시**
- **마스크 바르게 쓰기**
- **비누로 30초간 손 씻기**
- **인플루엔자 예방접종하기**
- **물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기**
- **손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기**



환절기, 더 건강하게 지낼 수 있는 건강 10계명

환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 '건강 10계명'을 숙지하고 실천해봅시다.



1. 금연하기: 흡연은 생명을 단축한다.
2. 절주하기: 잦은 음주는 암 발생위험을 높인다.
3. 균형식이 필요하다: 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. 적절한 신체 운동을 하자: 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.



5. 규칙적 수면이 중요하다: 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
6. 긍정적 사고방식: 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.



7. 정기적 건강검진과 예방접종 : 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
8. 스트레스 관리하기 : 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자.
9. 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 : 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. 모바일 기기와 거리 두기 : 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.

<출처 : 대한의사협회>

11월 11일은 "눈의 날"

시력은 한 번 나빠지면 회복할 수 없으며, 독서나 학습능력에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

[건강한 눈 관리]

1. 눈 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합시다.
2. 컴퓨터 작업 시 1시간 작업 후 10분 휴식을 취하도록 합시다.
3. 늦은 밤에 공부할 때는 조명이 2개 정도가 좋습니다.
4. 어두운 곳에서 화면을 보게 되면 화면에서 나온 빛이 눈을 더 자극해 눈의 피로감이 더해집니다.
5. 컴퓨터, TV 시청은 밝은 곳에서, 독서나 신문을 볼 때 바른 자세로 최소 30㎝ 이상 거리를 두어야 합니다.
6. 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

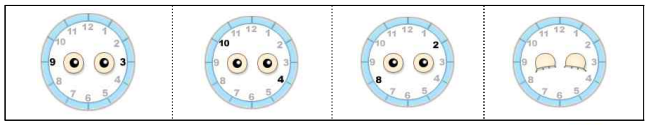
[이럴 땐 안과 검진을 받으세요!]

1. **눈을 찡그린다.**
2. **눈을 자주 비비거나 깜박거린다.**
3. **TV를 가까이서 본다.**
4. **머리가 자주 아프다 .**
5. **눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다**



눈 스트레칭 따라하기

A (9↔3)	B (10↔4)	C (2↔8)	D(외안근전체운동)



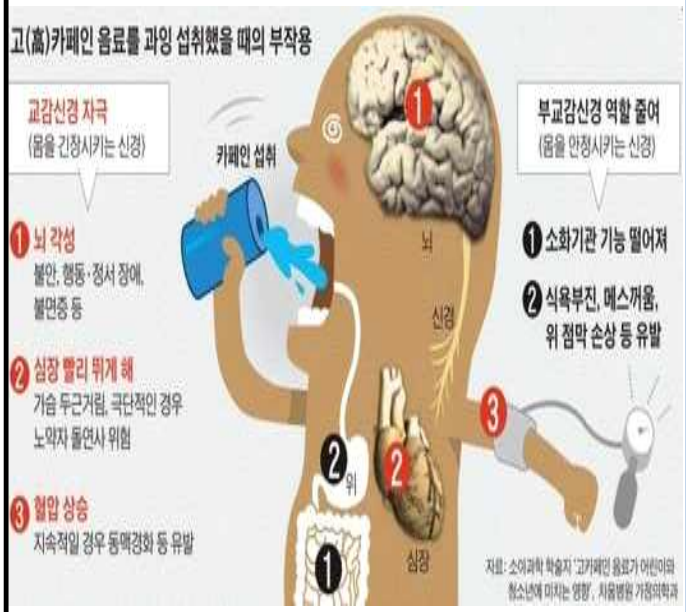
건강에는 잠이 보약

잠이 보약인 6가지 이유

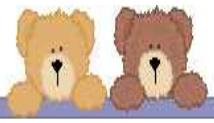
1. **집중력, 기억력향상** : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. **비만 및 당뇨예방** : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. **고혈압 심장질환 예방** : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장 질환의 발생 위험이 높아집니다.
4. **면역력 강화** : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. **안전사고 예방** : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. **행복감 증가** : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

학부모와 함께 하는 약물교육 - 8

"에너지 음료"의 부작용



흡연의 문제점



1. 아직 신체 성장이 완성되지 않은 시기로 키가 덜 자라거나 각종 병에 걸릴 확률이 높아요.
2. 흡연은 뇌로 가는 산소를 부족하게 하여 학습 기억에 부정적인 영향을 미쳐요.
3. 담배속의 니코틴은 혈액순환을 방해하여 피부가 거칠어지고 더 나이 들어 보이게 해요.
4. 담배를 피우면 각종 유해 성분들에 의해 치아의 색이 누렇게 변해요.
5. 청소년기에 흡연을 시작하여 계속 흡연하는 사람들은 24년의 수명이 단축돼요.
6. 흡연을 어린나이에 시작할수록 니코틴 중독이 더 심해요.

흡연 환경으로부터 자녀를 보호해 주세요.

□ 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주세요.

- 금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮다고 해요.

□ 자녀에게 담배 심부름을 시키지 말아주세요.

□ **학생들이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아 주세요.**

- 간접흡연으로 인해 피해를 입어요.
- 어른이 되면 담배는 피워도 되는 것으로 인식하게 돼요.

학부모와 함께 하는 성교육 - 8

자녀들이 안전하게 학업 할 수 있도록 가정·학교·사회에서 노력이 절실히 필요한 때입니다. 아래 내용을 읽어보시고 자녀들이 상황에 알맞게 행동할 수 있도록 지도를 부탁드립니다.

【성희롱·성폭력에 관한 올바른 지식과 성범죄 예방】

❶ 평소에 일어난 일을 부모님께 이야기할 수 있도록 자녀의 얘기를 잘 들어주는 부모님의 태도가 중요합니다.

❷ 학급의 급우들 간에도 상대방에게 성과 관련된 농담이나 성적 수치심을 유발하는 욕설, 장난을 가장하여 몸을 부딪치거나 만지는 행동도 성희롱과 성추행에 해당됨을 주지시켜 주시고 청소년기의 스킨십의 적절성과 위험성에 대하여 가르쳐 적절하지 못한 이성과의 만남이나 성관계가 큰 후유증을 남기는 사고가 될 수 있음을 지도하여 주십시오.

❸ 자녀들과 함께 신문 기사나 뉴스의 성범죄 사건을 통하여 자신이 피해자와 가해자가 안 되려면 평소 어떻게 행동해야 할지에 대하여 대화하고 가르쳐 주십시오.

❹ 성폭력 <u>피해자는 인권을 침해당하는 것</u>이며, <u>가해자는 명백한 범죄 행위임</u>을 가르쳐 주십시오.

❺ 어른이 계시지 않는 집안에서 남학생, 여학생이 함께 모여 놀지 않도록 지도하여 주십시오.

❻ 자신과 잘 아는 사람일지라도 친절을 가장하여 신체적 접촉을 시도하면 그것이 성폭력임을 즉시 판단하라고 일러 주십시오

❼ 낯선 사람이 친구를 데리고 가거나 이상한 행동을 할 때 즉시 주변에 있는 어른들에게 알리도록 지도합니다.

❽ <u>청소년들의 성폭력 가해나 피해는 음주·흡연·약물과</u> 관련이 높으므로 흡연과 음주의 피해에 대하여도 지도하여 주십시오.

사랑하는 아들에게

1. 여성에게 성적인 행동을 강요하지 말아라.
2. 상대방이 거부하면 그대로 받아들여라.
3. 침묵을 동의로 생각하지 말아라.
4. 성폭력은 범죄 행위임을 명심해라.
5. 음담패설을 부끄럽게 생각하여라.
6. 이성을 배려하고 이해하는 마음을 가져라.
7. 피해자가 내 가족이라고 생각해 보아라.
8. 음란 비디오나 음란 사이트를 보지 말아라.
9. 불쾌하거나 나쁜 접촉은 장난이라도 하지 말아라.

사랑하는 딸에게

1. 평소 너의 주장을 뚜렷이 하여라.
2. 말이나 행동에서 애매한 여운을 보이지 말아라.
3. 너의 성 가치관, 행동에 기준을 가져라.
4. 친구와 너의 생각은 같은 상황에서도 다를 수 있다.
5. 너에 대한 책임을 다른 사람에게 돌리지 말아라.
6. 너를 소중히 여기며 부모가 항상 너를 사랑한다는 것을 잊지 말아라.

〈출처: 보건교사 넷〉