새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신
4월 보건소식지

2019 - 39 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

대성 어린이 여러분! 일교차가 심한 요즘 감염병에 주의를 해야겠습니다. 인플루엔자(독감)가 유행하여 학업에 방해를 하네요. 먼저 건강해야 모든 것을 할 수 있습니다. **옛말에 '건강은 건강할 때 지켜라 " 라는 말처럼 건강을 잃고 후회하는 일이 없도록 대성어린이 여러분 모두 함께 노력합시다.** 봄철 음식으로 건강을 찾고, 건강생활습관(손 씻기 등) 실천으로 따뜻한 4월이 되십시오.

4월 7일은 보건의 날 **4월 7일**은 WHO에서 정한 제47회 "**보건의 날**" 입니다.

올해의 주제: "국민건강보장: 누구에게나 모든 곳에서." Universal Health Coverage. "Everyone, Everywhere."



■ 건강은 인간의 권리입니다. 모든 사람들은 그들 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 우리나라에서는 1·4학년 건강검진과 2·3·5·6학년 소변검사와 구강검사를 실시하여 초등학교 어린이들이 아프기 이전에 건강한지 여부를 알게 하고 스스로 건강관리를 하게하며, 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복하게 하고 있습니다.

■ 건강에 대한 관심과 질병예방공부는 평생 자기관리를 하기 위해서 꼭 필요합니다. <출처:한국건강증진개발원>

학부모님~~ 날씨가 따뜻해지면서 꽃들의 개화가 일찍 시작되고 야외에서 활동하는 시간이 늘었습니다. 또한 중국의 산업화로 인한 미세먼지 유입이 증가하면서 우리 아이들의 건강에 많은 위협을 주고 있습니다. 아래의 내용들을 잘 읽어 보시고 아이들이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 지도 바랍니다.

꽃가루 알레르기 예방



꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

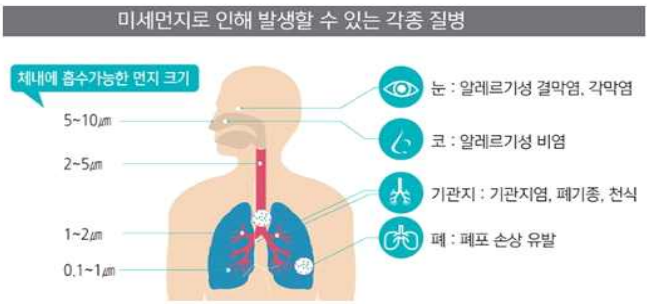
1. 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동을 줄입니다.
2. 꽃가루가 유행인 지역으로의 여행을 삼가 하는 것이 좋습니다.
3. 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다,
4. 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
5. 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록 합니다.
6. 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
7. 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.
8. 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해주는 것도 효과가 있습니다.

미세먼지 농도 기준이 바뀌었어요.

환경부에서는 미세먼지($PM_{2.5}$) 기준을 아래와 같이 개정하고, 3월 27일부터 강화된 기준을 시행합니다.

< 미세먼지($PM_{2.5}$) 기준 강화 내용 > (단위 : ㎍/㎥)

구분	좋음	보 통	나쁨	매우나쁨
개정	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76이상



고농도 미세먼지 발생시 대처요령

1. 외출은 가급적 자제하기
2. 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



3. 외출 시 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
4. 외출 후에는 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기
5. 노폐물 배출 효과가 있는 '물'과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기
7. 자가용 운전 대신 대중교통을 이용하고 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

학교 금연구역 안내

2012년 4월 1일부터 **운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역(학교출입문으로부터 50m까지의 지역)까지 절대 금연구역으로 지정되어 흡연이 금지됩니다.**

교직원은 물론이고, 학교시설 이용자, 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며 금연구역에서 흡연하는 경우, **10만원 이하의 과태료가 부과**(국민건강증진법 제34조) 됩니다.

청소년기에 담배를 피우면

* 성장발육이 늦어집니다.
* 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
* 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
* 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래 등을 경험
* 향후 기형아 출산확률이 높아집니다.
* 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
* 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.



소아 비만 예방

▶혈당지수(GI)가 높은 음식을 피합니다.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다. 혈당지수(GI 지수)는 특정 식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제 해주며 체중증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

- **혈당지수(GI 지수) 낮은 식품**: 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류 등

▶세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹습니다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리므로 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있습니다.

▶ 채소를 많이 먹습니다.

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적입니다.

▶ 일상생활 속에서 운동합니다.

가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있습니다. <출처 : 생로병사의 비밀에서>

부모님! 아이와 함께 성장해 주세요.

▶ 우리 아이는 부모님의 생각보다 더 빨리 성장하고 있어요.

- 성에 대한 대화는 솔직하고 진지하게 합니다.
- 어색하다고 장난스럽게 설명하면 성에 대해 잘못된 판단을 할 수 있습니다.
- 정확한 정보를 자연스럽게 설명해 주는 것이 좋습니다.

▶ 엄마와 아빠의 모습을 보고 배워요.

- 부모님의 사랑하는 모습과 존중하는 태도는 자녀에게 가장 좋은 성교육입니다.
- 성에 대한 느낌과 가치관은 부모님을 보고 가장 먼저 배웁니다.

▶ 이제는 아이의 사생활도 보호해 주세요.

- 아무리 부모와 자녀의 관계라도 사생활은 보호해 주는 것이 좋습니다.
- 자녀 방에 들어갈 때 노크를 하고 자녀의 물건을 함부로 만지지 않는 것이 좋습니다.

"호기심에서 본 음란물", 누가 피해를 볼까요?



사춘기에 성적인 호기심이 생기는 것은 자연스러운 성장과정 중의 하나입니다. 그러나 음란물로 성적인 호기심을 해결하다 보면 성에 대한 잘못된 정보로 인해 생각과 행동에 나쁜 영향을 주게 됩니다. 음란물을 보면 만지고 싶고 실제로 해보고 싶은 마음이 생길 수 있습니다. 상상은 충분히 할 수 있지만 실제로 옮기는 것은 범죄가 된다는 것을 인지시켜 주세요. 혹시라도 누군가를 만졌다면 최대한 빨리 진심으로 사과하도록 합니다.

양성평등 교육

어른들의 편견과 고정관념은 아이들의 능력을 각자의 소질과 적성에 맞추어 최대한 신장, 개발하지 못하게 합니다. 미혼남녀에게 설문조사 결과 남자는 원하는 배우자상 중 '능력 있는 여자'를 선호하며, 여자에게 원하는 배우자상은 '자상하고 가정적인 남자'를 선호한다고 합니다. 이제 여자는 가정과 일을 동시에 잘하고, 남자는 가정에 적극적으로 참여해야만 하는 시대입니다. 어려서부터 남자와 여자를 지나치게 구분해서 키우는 것은 바람직하지 못합니다.



부모님들의 작은 생각과 행동의 변화가 자녀들의 능력을 크게 확대시키고 변화시킵니다. 또한 단정한 외모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목입니다.

아하 그렇군요!… 춘곤증

"봄을 탄다 '고 표현되는 춘곤증은 겨우내 움츠렸던 인체의 신진대사 기능이 봄철을 맞아 활발해지면서 생기는 일종의 피로증으로 자연적인 생리현상으로 원인은 계절적 변화에 생체리듬이 즉각 적응하지 못하는 것과 겨우내 충분히 섭취하지 못한 영양상의 불균형, 겨우내 긴장됐던 근육이 이완되고 자는 시간이 짧아지는 것이 원인이 됩니다.