새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

5월 보건 소식지

2020 - 12 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

5월은 가정의 달입니다.

5월은 순우리말로 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻이 있습니다. 코로나 19로 인해 어려운 시기이지만, 따뜻한 사랑이 넘치는 화목한 가정의 달을 보내시기를 바랍니다.

공적 마스크 안내



4월 27일(월)부터 달라지는 마스크 구매

1. 공적 마스크 구매 가능 수량 1인 3개로 확대
2. 대리 구매 '5부제' 적용 완화-부모나 자녀 요일 언제든지 대리 구매 가능
3. 법정 공휴일도 주말처럼 출생연도와 상관없이 구매 가능-부처님오신날(4/30), 어린이날(5/5)
4. 6.25 전쟁 등 해외 참전용사를 위한 인도적 목적의 마스크 수출 예외 허용
5. 소량포장(5개 이하) 마스크 공급 확대



사회적 거리 두기 안내

중앙사고수습본부는 4.6.~4.19. 진행된 강화된 사회적 거리 두기가 종료됨에 따라, 감염확산 위험도 등을 고려하여 다음과 같이 **사회적 거리 두기를 수정하여 추진하오니** 적극 동참하여 주시기 바랍니다.

강화된 사회적 거리두기	⇨	'사회적 거리두기' 유지

○ (기간) '20.4.20(월) ~ '20.5.5(화), 16일간

○ (공공) 국립공원, 자연휴양림, 수목원 등 위험도가 낮은 실외·분산시설에 대해 방역수칙 마련을 조건으로 운영 재개

- 다만 '무관중 프로야구'와 같이 분산 조건을 달성할 수 있는 경우, 실외·밀집시설이라도 방역수칙 마련을 조건으로 제한적 운영 허용

○ (민간) **불요불급한 모임·외출·행사는 가급적 자제하되, 불가피한 경우 방역지침 준수하는 범위에서 제한적 허용**

- 종교시설, 일부 실내 생활체육 시설, 유흥시설, 학원은 감염 위험도가 높아, 행정명령 유지하되, 운영중단 권고에서 운영자제 권고로 변경

(행정명령 : 운영자제 권고 + 운영 시 방역지침 준수 명령*)

코로나-19의 감염력이 매우 강하기 때문에 방역 당국이 감염 차단을 위해 전력을 다한다고 해도, 백신과 치료제가 개발되기 전까지 감염을 100% 막을 수 없고, 세계적인 유행이 끝날 때까지 소규모 감염의 발생과 감소가 계속 반복될 수밖에 없으며 이에 따라 생활 속 거리 두기 체계로 전환하더라도 사회적 거리 두기가 중단되는 것은 아니며, 우리 사회가 일상생활 속에서 지속적으로 거리 두기를 실천해 나가는 체계로 변화해 나가는 것이라고 강조하였습니다.

< 생활 속 거리 두기 지침 >

- **기본지침** : ① 아프면 3~4일 집에 머물기
  ② 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기
  ③ 30초 손 씻기, 기침은 옷소매 ④아침, 저녁 환기, 주기적 소독 ⑤ 거리는 멀어도 마음은 가까이

학부모와 함께 하는 약물교육 - 1

5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 **< 세계 금연의 날>**을 지정하였습니다.

교육 활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.



■ 흡연에 관한 질문과 답변(Q & A)

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 하기 때문에 담배를 더 자주 피우게 되고, 폐 속 깊이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴진답니다.

아동 비만 예방을 위한 수칙

아동 비만 예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동해야 한다.'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.

건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요?



바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않은가요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

충분한 수면, 지키고 나요?



수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV · 인터넷 · 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

알레르기 · 아나필락시스가 뭐예요?

'알레르기' 가 무엇인가요?

우리 몸은 외부에서 침입한 이물질 중 큰 영향을 미치는 물질에 이상 반응을 보이지 않아야 합니다. 그러나 **우리 몸의 면역세포들이 외부 물질을 해로운 '남' 으로 잘못 인식해 요란스럽게 반응하면 피부가 붓고, 가려움증, 재채기, 콧물 등의 증상**이 나타납니다. 그리고 **해롭지 않은 '남' 에 대해 몸 안에 특이 항체를 형성해 '남' 이 들어올 때마다 민감하게 반응**하게 됩니다. **이것이** 바로 **"알레르기"** 입니다.

"아나필락시스" 는 무엇인가요?

알레르기 물질 때문에 짧은 시간 동안 우리 몸속의 여러 기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상입니다. **음식, 곤충, 약물 등으로 인해 갑자기 기도가 붓고 막히며, 호흡곤란, 청색증, 저혈압, 실신, 심하면 사망에 이를 수 있어서 알레르기가 있는 어린이는 자신의 알레르기 유발물질이 무엇인지 알고 피하는 것이 중요**합니다.

★ 아나필락시스는 이러한 **증상(가려움증, 발적, 홍조, 홍반, 두드러기, 부종 (피부, 얼굴, 눈, 입술, 혀, 입안 등의 피부나 점막의 증상 및 창백, 가슴 통증, 심한 발한, 저혈압, 심정지, 어지러움, 불안증, 감각 이상, 근무력증, 의식 소실 등의 심혈관와 신경계 증상)을 나타내기 때문에, 신속한 조치를 하지 않으면 위험합니다.**

특히, **심한 알레르기 반응이 있는 사람은 응급처치를 위해 '자가주사용 에피네프린' 인 에피펜, 젝스트를 가지고 다녀야 합니다.**