새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

5월 보건 소식지

2021 - 53 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. 건강한 마음은 건강한 마음에서 옵니다. 코로나-19로 인해 어려운 시기이지만 알록달록 예쁜 꽃들이 만개한 아름다운 계절, 따뜻한 사랑이 넘치는 화목한 가정의 달을 보내시기를 바랍니다.

아동비만 예방을 위한 수칙

아동비만 예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동 수칙 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 위험요소 입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

가족과의 시간, 지키고 있나요?

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

알레르기가 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.

코로나-19 집중 방역기간 운영

최근 전국적으로 하루 평균 약 700명 이상의 확진자 발생이 지속되고 있고, 다양한 경로를 통해 학교에서도 집단감염이 발생하고 있습니다. 이에 학생들이 등교수업을 안전하게 지속할 수 있도록 각급 학교 집중 방역기간을 다음과 같이 운영하고자 하니 숙지하여 감염병 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

1. **기간:** 21.4.21.~5.11.까지 3주간
2. **조치:** 학생, 교직원 5대 예방수칙 준수, 반복 교육
3. 집중방역기간 학생, 교직원 5대 예방수칙
   - 언제 어디서든 마스크 착용하고 수시로 손 씻기
   - 개인 간 거리두기를 철저히 지키기
   - 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 등교중지와 신속하게 검사받기
   - 밀폐 시설, 밀접 장소 이용하지 않기
   - 음식은 지정된 장소에서 조용히 섭취하기
4. 가정 내 홍보
   - 다중이용시설 이용 자제
   - 사모임 및 파티 자제
   - 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
   - 외출 시 마스크 착용 및 개인거리 유지
   - 귀가 즉시 손 씻기
   - 유증상 시 진료 및 검사하기

면역력을 높이는 5가지 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃자.

☞스트레스는 자율신경의 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태가 되어 면역 기능을 저하한다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 하자.

☞수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어진다. 숙면을 위해 반신욕은 혈액순환, 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 준다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취하자.

☞고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력을 향상한다.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 하자.

☞하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출하기

5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지하자.

☞몸을 따뜻하게 하는 음료수를 마시거나 족욕이 좋다.

학부모와 함께 하는 약물교육 - 2

5월 31일은 세계 금연의 날

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

NO SMOKING

교육 활동이 이루어지는 학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.

학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기



도전! 5월 보건퀴즈

학년 이름 :

보건소식지를 잘 읽고 문제를 푼 후 정답을 보건실에 비치된 응모함에 5월 21일(금)까지 넣으면 추첨을 통해 상품을 드립니다.

1. '세계금연'의 날은 ( )에서 5월 31일 하루라도 담배 피해가 없는 사회를 만들기 위해 지정한 날입니다.
2. 또래 성폭력을 예방하기 위해서는 여러 방법이 있지만 성적 ( )이 나에게 있음을 아는 것이 중요합니다.
3. 우리 몸의 면역세포들이 외부 물질을 해로운 것으로 잘못 인식하여 민감하게 반응하는 것을(' ')라합니다.
4. 학교 교문 밖 50M까지는 ( )구역으로 흡연을 할 수가 없습니다.

학부모와 함께 하는 성교육 - 2

또래 성폭력 예방 교육

또래 성폭력이란?

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.



또래 성폭력이 발생했다면?

- ○ 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- ○ 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- ○ 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- ○ 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

또래 성폭력을 예방하기 위해

- ○ 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- ○ 평소 의사 표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- ○ 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- ○ 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기 (상대방의 경계선 지키기)
- ○ 성적 자기 결정권은 나에게 있음을 알기!

초등학생 자녀를 가진 부모의 대화법

감정을 관리해서 말해야 해요. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전전두엽이 미성숙하기 때문에 좋은 롤 모델이 필요합니다. 그러므로 감정을 조절하고 관리하는 부모의 모습을 보여주어야 이를 모방하여 자신의 감정 조절 전략으로 삼게 돼요. 부모가 화가 잔뜩 난 상태에서 야단치거나 대화하다 보면 감정이 잔뜩 실린 잔소리를 하거나 화풀이를 하게 되므로 충분히 감정을 가라앉힌 후 대화하는 것이 좋습니다.

초등학교 고학년 아들과 딸에게 피해야 할 말

-'절대로', '한 번도', '언제나' 와 같은 말로 야단치지 않아요
-다른 사람과 비교하지 않아요. 아이들의 자존감을 떨어뜨려요.
-아이가 말하는 도중에 '넌 태도가 왜 그러니?', '똑바로 앉아서 말해' 등의 지적은 부모와 대화하고자 하는 아이들의 의욕을 떨어뜨립니다.

출처:곽윤정 著 "아들의 뇌"