



새로운 생각 키우기
울든 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

2018 - 195 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

<< 겨울방학을 건강하게 지내려면 >>

건강한 겨울방학을 보내려면

- ☞ 규칙적으로 일어나고 아침밥은 꼭 먹자!
- ☞ 매일 손을 깨끗이 자주 씻는다.
- ☞ 집안 습도를 유지한다.(가습기나 빨래 널기)
- ☞ 밖에서 놀 때는 따뜻하게 입고 장갑 끼기.
- ☞ 아픈 곳이 있으면 부모님께 말씀드린다.
- ☞ 1주일에 3~4회 즐겁게 운동을 한다.
- ☞ 창문을 열어 자주 환기를 한다.
- ☞ 하루 세끼 음식을 골고루 먹는다.
- ☞ 건강에 해로운 술과 담배는 절대로 하지 않는다.
- ☞ 약을 사용할 때는 의사의 처방대로 한다.

겨울철 건강관리

실내에서는



1. 생활습관



가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.

2. 실내환경



실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

* 어른신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실외에서는



1. 따뜻한 옷을 입습니다.

* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.



2. 무리한 운동은 삼갑시다.



3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

겨울방학을 통한 건강 점검하기



건강검진 후 이상으로 재검과 치료를 하는 기회입니다. 시력, 소변검사, 비만, 충치 등에서 이상결과를 통보 받았던 아동은 방학을 이용하여 꼭! 재검사를 받으시어 건강한 학교생활을 할 수 있도록 협조해 주시기 바랍니다.



1. **충치**가 있거나 부정교합이 있었던 아동은 반드시 **치과 치료**를 하기
2. 시력이 떨어진 아동은 **안과검진** 하기
3. 건강검진에 이상소견(간, 심장, 혈압 등)이나 **소변검사**에서 이상 있는 아동은 꼭 **재검사**를 받기
4. **코피**가 잦은 아동, **축농증**, **중이염**, 기타 약한 곳이 있는 친구도 검사와 치료 받기
5. 평상 시 신체적 질병이 의심되었거나 심리적으로 stress가 많은 학생들은 체크 한번 해보시기를...

겨울방학 중 비만예방

겨울방학은 추운 날씨로 인하여 운동량이 줄어 비만이 되기 쉽습니다. 추운 겨울이지만 규칙적인 운동과 올바른 식생활로 비만을 예방해야겠습니다.

예방을 위한 5가지 행동수칙

❖ 적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만예방의 첫 걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정체중' 알기에서 시작합니다.



❖ 걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 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 않나요? 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 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.

<출처 : 참보건연구회>

가정과 함께하는 성범죄 예방 교육

❖ 아이의 성격에 따른 아동 성범죄 예방 교육



① **순종적인 아이..** 심성이 착하고 순종적인 아이는 성범죄에 가장 손쉬운 대상입니다. 어른의 말을 거절해도 예의 없는 행동이 아님을 주지시키고, 평소 자기주장을 잘 할 수 있도록 훈련하는 것이 중요합니다.

② **활발한 아이..** 호기심이 많고 과다행동을 보이며 부모의 칭찬에 의존하지 않는 독립적인 아이들의 경우 낯선 사람의 유혹과 제안을 거부감 없이 받아들일 가능성이 큼니다. 따라서 행동 억제 능력을 키워줄 수 있는 자기 통제 훈련이 필요합니다. 특히 게임과 놀이에 약한 아이들에게는 '설문에 응하면 장난감을 주겠다.'는 제안을 경계하라고 가르쳐야 합니다.

③ **산만한 아이..** 주의가 산만해 길을 잃을 확률이 상대적으로 높고 집중력이 떨어져 예방 교육이 어려우며 주변 사람들에게 발견이 되더라도 의사표현을 제대로 못해 문제가 생길 수 있습니다.



외출할 때 잃어버리지 않도록 각별히 주의하고 연락처를 적은 액세서리를 착용시켜 만일에 대비합니다.

④ **예민하고 까다로운 아이..** 낯가림이 심해서 낯선 사람에 대한 경계가 강해 안전한 편입니다. 하지만 예민한 성격 때문에 너무 심하게 공포감을 심어주면 사회에 대한 불안감이 생길 수 있고 타인에 대한 신뢰가 떨어져 사회생활에 문제를 겪을 수 있으니 주의해야 합니다. "세상에는 착한 사람도 있지만 그렇지 않은 사람도 있다"는 식으로 신중하게 교육합니다.

<출처 : 삼성화재 라이프케어>

❖ 아이의 마음을 알아주는 방법

- 1) 행동, 표정을 통해 아이를 관찰 합니다.
- 2) 아이가 자기의 감정을 자유롭게 표현하도록 합니다.
- 3) 간섭, 훈계를 사랑으로 알고 있지 않은지 점검합니다.
- 4) 아이가 부모에게 하고 싶은 이야기를 다 할 수 있도록 합니다.

♣ **하루 5분, 자녀의 말을 듣는 훈련을 합니다.** 하루 중 단 5분간만이라도 자녀를 진심으로 사랑하고 자녀가 부모의 일부라는 사실에 진정으로 기뻐하고 있다는 것을 어떻게든 자녀가 알게 표현합니다.

2019. 01. 03.

대 성 초 등 학 교 장