새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

12월 보건소식지

2018 - 169 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

" 끝이 좋으면 다 좋다 " = " All is good that ends well "



한해의 막바지에 와 있습니다.
언제나 그렇듯이 지난날을 뒤돌아보면 만족보다는 아쉬움이 많이 남지만 그래도 행복했지요? 또 한해가 가 버린다고 한탄하며 우울해 하기 보다는 아직 남아있는 시간들을 고마워하는 마음, 감사하는 마음을 지니는 대성어린이가 되었으면 합니다.
12월!! 사랑하는 가족과 나 보다 어려운 이웃을 돌아보며 감사의 인사나 카드 한 장! 띄우며, 더불어 온정의 손길을 뻗치는 따뜻한 어린이로 기억되기를 바랍니다.

겨울철에 주의해야 할 사고

빙판길 조심!! 영하로 떨어지는 기온 때문에 여기저기 얼어 있는 길들이 많습니다. 빙판길을 안전하게 다니기 위해서는 이렇게 하세요.

- **빙판길 · 눈길에서 장난하지 않기,**
- **주머니에 손 넣고 걷지 않기, 조심조심 걷기**
- **빙판길에서 인라인스케이트나 자전거 타지 않기**

얕은 얼음물 조심!! 얼음이 얇게 얼어 있는 강이나 호수, 개울가 등에서 놀다가 얼음이 깨지는 경우 물에 빠지는 익사 사고가 날 수 있어요.

동상에 걸리지 않게 조심!! 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 보입니다. 축구 등 운동을 한 후에 땀이 나서 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다. 밖에서 놀이를 할 때에는 발에 땀이 많이 나므로 동상에 걸리지 않도록 주의해야 합니다.

- 몸 전체를 먼저 따뜻하게 합니다.
- 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말립니다.
- 신발은 혈액 순환이 잘 되도록 넉넉하게 신습니다.
- 손이 꽁꽁 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담그면 안 됩니다.

스트레칭을 해요!! 겨울에는 추운 날씨로 몸이 많이 굳어 있어요. 운동을 하기 전과 몸이 굳었다고 느낄 때 수시로 가벼운 스트레칭으로 유연하게 풀어줘요.

겨울철 바이러스 식중독 예방

겨울철 바이러스는 잦은 실내생활, 운동 부족, 면역력 저하 때문에 급속하게 전염이 되고 어린이나 노약자들은 증세가 악화될 수 있습니다. **겨울철 식중독의 주범은 노로 바이러스와 로타 바이러스** 입니다.

노로 바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스임

로타 바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다.

예방법 :

1. **개인위생규칙(손 씻기, 양치질) 잘 실천하기**
2. **물 끓여 먹고 위생적으로 음식 조리하기**
3. **복통, 구토, 열을 동반 할 경우 꼭 병원진료 받기**

겨울철 건강관리법

겨울 우울증 극복

일조량이 줄고 멜라닌 분비가 줄어들면서 찾아오는 겨울 우울증. 규칙적으로 꾸준하게 하루 30분~1시간 동안, 가능하면 오전 중에 실외에서 활동하면서 햇볕을 쬐어 기분을 전환해요!

실내운동으로 비만 예방

겨울은 혈관이 좁아져 있기 때문에 몸을 움직여 줘야 해요. 런닝머신, 스쿼시, 헬스, 검도, 탁구, 배드민턴 등 실내에서 하는 운동이면 어떤 것이라도 좋지만 몸이 차다면 수영은 피하도록 하세요. 주 3회, 30분 정도의 운동이면 충분하답니다.

몸은 더 청결하게!!

겨울은 면역력이 떨어지니 보다 더 몸을 청결히 해야 해요. 외출 후엔 반드시 손과 발을 씻고 칫솔질도 게을리 하지 마세요.

겨울철 수두 주의

수두는 제2군 법정 감염병으로 전염력이 매우 강하므로 아동을 잘 살펴보시고, **수두가 의심되면 등교하지 말고 즉시 병원 진료를 받으시기 바랍니다.**

- 의사소견서 제출 시는 출석인정 처리함
- 청결한 위생습관(**손 씻기 철저**)을 실천해요.
- 방학 중 이라면 학원, 어린이나 임산부가 있는 이웃집도 다니면 안 됩니다.

겨울철 아토피 예방

건조한 겨울철! 아토피 피부질환을 가진 아이들에게는 피부 수분의 소실로 인해 가려움증, 각질유발 등 다양한 증상으로 악화가 되어 주의가 더욱 필요할 때입니다.

- 춥다고 너무 더운 실내 환경, 두꺼운 이불, 꽉 조이는 의복, 기타 땀을 유발하는 상태와 고열 등이 아토피 피부염의 악화 요인이 된다.
- 지나친 목욕, 과다한 비누 사용
- 알레르겐(원인 알레르기 물질)원인 물질 없애기 등등

학부모와 함께 하는 약물교육 - 9

붙이는 파스의 올바른 사용법

- 파스에 함유된 성분에 **비스테로이드성 소염진통제**가 들어있다면 천식발작을 일으킬 수 있으니, 이전에 **천식을 앓았던 사람은 사용하지 않는 것이 좋습니다.**
- 파스를 붙인 부분을 핫 팩, 전기담요 등으로 따뜻하게 하면 화상의 위험이 있습니다.
- 파스는 피부 발진이나 알레르기 등의 이상반응을 일으킬 수 있으니, **손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 파스를 붙이지 않는 것**이 좋습니다.**(동일한 부위에 반복해서 사용하지 않기)**
- 눈, 코 등 점막은 일반적인 피부에 비하여 자극에 약하기 때문에 **붙이지 않으며, 파스를 붙이거나 뗀 후에는 손을 깨끗이 씻**도록 합니다.
- 파스 제거 시 피부손상이 일어나지 않도록 **한 손으로 파스를 잡고 다른 손으로 파스 가까이의 피부를 눌러주면서 천천히 제거하는 것**이 좋습니다.
- 파스가 너무 단단히 부착되어 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내면 됩니다.



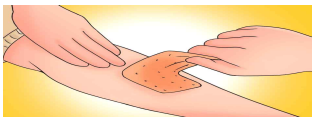
· 얼굴엔 안돼요!



· 파스 만진 손은 깨끗이



· 한 번에 잡아떼면 아파요!



· 두 손으로 천천히 떼요.

<출처: 식품의약품안전처>

♤ 아동기 우울증 어떻게 해야 할까? ♤

1. 아이의 말과 행동을 주목해 보세요.

아이가 평소 다른 행동을 보이거나 어려움을 호소할 경우 꾀병이나 문제행동으로 보지 마시고 경청과 관심을 보여주면서 다정다감한 대화를 나눠주세요.

2. 이상 행동 안에 감춰진 마음을 보세요.

아이의 마음을 들여다보는 것이 중요합니다. 증상 이면의 외로움이나 분노, 걱정 등을 확인하고 심정을 이해해 주시고, 칭찬과 격려도 필요합니다.

3. 반항에는 적극적인 관심을 표현해 주세요.

학습부진, 성적저하, 과잉행동, 반항 행동, 문제 행동을 보일 때는 사춘기 반항으로 치부하지 마시고 관심과 주의를 기울이세요.

4. 부모는 아이의 친한 친구가 되어 주세요.

아동/청소년기는 부모와의 새로운 관계 형성이 필요한 시기입니다. 부모는 양육자 역할에서 나아가 인생의 선배나 조언자 혹은 친구로서의 역할을 해야 합니다.

5. 우울증이 의심된다면 전문가의 도움을 받으세요.

우울증은 증상이 다양하여 혼동하기 쉽고 유발 요인이 불분명하여 확인이 어려우므로 전문적인 도움이 필요할 수 있습니다. 조기 발견과 치료는 아이의 정상적인 발달을 돕고 성공적인 성인기의 밑거름이 되게 합니다.

(출처: 학생정신보건연구센터)

학부모와 함께 하는 성교육 - 9

성폭력 및 음란물 예방

얼마 안 있음 학년도 끝나고 긴 겨울방학에 들어갑니다. 이럴 때 부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다. ☎ 성폭력 상황발생 시 긴급전화 : 112, 청소년긴급지원센터 1388, 여성긴급전화 1366

자녀들의 음란물 시청에 대한 대처

(출처 : 아하! 청소년성문화센터 센터장)

✤노골적인 질문에 당황하지 마세요. → 음란물을 접한 아이들은 "야동이 뭐야? 변태가 뭐야?" 등으로 시작해서 "가짜일까? 진짜일까?" 까지 궁금증이 많습니다. 이때 부모의 역할은 더 많은 얘기를 할 수 있도록 부추겨 주는 것입니다. 호기심과 궁금증은 대화로 풀어내는 것 자체로도 일정 부분 해소가 됩니다.

✤부정하는 아이, 알고 있다는 신호를 보내세요. → 특히 남학생의 경우 야동 보기를 즐기면서 부모에게 감추려는 경향이 많습니다. 화를 내거나 검사처럼 심문하는 것보다는 아이가 성적인 호기심이 있다는 것을 인정해주고 대화해주세요. 그러나 반복적인 음란물 탐닉은 공격성을 불러일으키거나 충동조절에 어려움을 줄 수 있으므로 주의가 필요하다는 것을 주지시킬 필요가 있습니다.

✤성 호기심, 긍정적으로 풀어 주세요. → 평상시 성문화센터, 성교육기관 등을 즐겨찾기에 추가해놓고 궁금한 점이 생길 경우에 찾아보거나 문의할 수 있게 해주세요. 건전한 성 정보 등에 관심을 갖고 각종 프로그램에 참여할 수 있는 기회를 제공하는 것도 좋습니다.

✤이상 현상이 보인다면 전문기관 상담이 필요해요. → 특히 나이가 어리거나 내성적이고 소극적인 아이의 경우 음란물 노출로 인한 부정적인 영향이 더욱 큽니다. 음란물 노출 뒤 주의집중을 제대로 못하거나 자위행위 등에 집착하는 모습을 보이면 아동 놀이치료 전문기관이나 성 상담 전문기관의 상담이 필요합니다.

✤자녀와 합의해 최신 차단 프로그램을 설치하세요. → 컴퓨터에 음란물 차단 프로그램을 설치할 경우에는 자녀에게 차단 프로그램을 설치해야 하는 이유를 설명해 주거나 동의를 얻어 설치합니다. 부모가 자녀를 못 믿어서 설치하는 것이 아니라 불특정한 상황을 위한 대처방안으로 안심하고 컴퓨터를 사용하기 위해서 설치한다는 말을 아이와 함께 나눌 수 있어야 한다.

✤적극적으로 신고하세요. → 아이들은 인터넷 음란물로부터 영향을 받지 않을 권리가 있습니다. 아이에게 전자우편, 문자 등으로 음란물이 무작위로 노출되지 않는지 확인하고 신고도 해야 합니다.

어린이 비만 예방을 위한 5가지 행동수칙



아동 비만예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

- **적정 체중을 알고 있나요?**

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?**

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

- **충분한 수면, 지키고 나요?**
- **가족과의 시간, 지키고 있나요?**

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV · 인터넷 · 스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다 <출처: 질보건연구회>