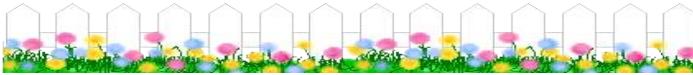


사랑스러움이 가득한 우리 전통문화인 여러분!
5월은 사랑과 감사함의 깊이를 알아가는 달입니다.
서로 배려하고 밝게 생활하는 모습은 사랑스럽습니다.
늘 따스한 눈길로 돌봐주시는 부모님과 선생님
친구들은 우리 곁에 소중한 존재로 서로가 든든한
울타리가 되어 주는 멋진 한 달이 됩시다.



5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날로 세계 보건 기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배 없는 세계를 만드는 것이 WHO의 의지입니다. 국민건강증진법 제9조 제4항에 의거 담배 연기 없는 학교 환경을 조성하기 위해 금연 구역이 점차 확대되는 실정입니다.



교육활동이 이루어지는
학교에서 금연 하는 것은
당연한것입니다.

◆ 국민건강증진법 제34조에 의거 **금연 구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 과태료** 부과됩니다.



성희롱, 성폭력 바로 알기

◆ 성폭력이란

상대방의 의사에 반(反)하여 가하는 성적 행위로 모든 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 포함합니다. 특히 학교에서 장난처럼 화장실 엿보기, 친구의 성기 만지기, 항문 찌르기 등의 장난도 성희롱, 성폭력입니다. 아래의 예시를 잘 살펴보기로 합니다.

◆ 성희롱, 성폭력의 예



속옷 갑아당기기



치마나 바지 벗기기



아한 시선 보여주기



뺨치기 하기



화강실 훑쳐보기



생식기 만지기

◆ 성희롱 피해자가 되지 않기 위한 예방법

- ▶ 평소 자기주장을 분명히 하는 태도를 갖는다 ("예"와 "아니요" 의사 표현을 분명히 한다.)
- ▶ 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 분명한 거부 의사를 표시한다.

◆ 성희롱 가해자가 되지 않기 위한 예방법

- ▶ 오해할 수 있는 행동, 언어습관을 개선하기
- ▶ 행동하기 전 입장 바꿔 생각 해 보기
- ▶ 상대방의 '아니요'를 그대로 인정한다.
- ▶ 상대방의 침묵을 '예'로 혼동하지 않기
- ▶ 성 충동은 자제 가능함을 인지하기



비밀 예방 및 키 크기 방법

비만과 관련하여 평소 우리 주변에서 흔히 접하는 음료수에 대해 알아보기로 한다.

우리가 주로 마시는 음료수 액상과당은 설탕 대용 물질로 음료수나 과자 등 단맛을 내는 대부분 식품에 들어 있다. 그런데 이 액상과당이 렙틴(식욕 억제 호르몬) 분비를 억제하여 뇌가 배부르다는 신호를 받지 못하게끔 하며, 그렐린(식욕 촉진 호르몬)은 계속 분비되게 하여 위에 음식이 있는데도 끊임없이 배고프다는 느낌이 들게 한다. 즉 식욕 호르몬 조절에 실패함으로써 칼로리 섭취가 늘어나고 몸무게도 늘어나게 한다. 그러므로 음료 섭취는 되도록 자제하고 수분 섭취를 늘리도록 한다.

✿ 키 크기 운동 ✿

✿ 운동 : 수영, 농구, 태권도, 검도 배구, 달리기, 줄넘기 자전거 타기

✿ 수면 습관 : 밤 10시~새벽 2시 사이에 성장호르몬의 분비가 왕성하므로 규칙적인 수면 습관을 갖도록 합니다.



✿ 도움이 되는 스트레칭

✿ 다리를 어깨너비로 벌린 뒤 양쪽 허리를 번갈아 100번씩 두 번 정도 두드린다. 성장판이 자극된답니다.

✿ 다리를 구부리고 반듯하게 누운 상태에서 한쪽 팔은 위로 쪽 펴고 한쪽 팔은 아래로 펴는 동작을 합니다.



식중독 주의 및 예방법

✿ 식중독의 원인, 증상, 종류

식중독은 김밥, 알, 유제품 등이 원인 식품인 **살모넬라균**(섭취 후 24시간 전, 후에 복통, 설사, 발열, 구토증세) 도시락, 곡류가공품 등이 원인 식품인 **황색포도상구균**(섭취 후 3시간 전후에 구토, 설사, 복통, 발열 증세), 생선회, 어패류, 초밥 등이 원인 식품인 **장염 비브리오균**(섭취 후 8시간내에 급성 위·장염, 복통, 설사, 구토 증세)등에 의해 발생합니다. 식중독은 음식물을 부적정한 온도에서 장시간 보관하거나 오염된 식품 원료, 용기 및 조리 기구를 사용하거나 개인의 비위생적인 습관이나 손 씻기 소홀 등 개인 위생관리 부주의로 인해 발생 되는 것으로 밝혀지고 있습니다

✿ 식중독 예방법

- ✿음식물은 70℃ 이상으로 가열, 조리 식품은 신속히 섭취
- ✿식품은 반드시 냉장 보관함
- ✿보관했던 조리 식품은 재가열하여 섭취함
- ✿조리한 식품과 조리 전의 날 식품이 접촉되면 조리된 식품이 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않게 함



심폐소생술(응급처치)

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아진다고 합니다. **심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 치료법이니 잘 활용하길 바랍니다.**



①응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



②119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
 - ▶ 환자의 수와 상태
 - ▶ 주위의 위험 요소 확인
 - ▶ 도움 요청자의 이름과 전화번호
- 구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.**



③응급 처치 실시

- ▶**심폐소생술** : 의식이 없을 때
- ▶**지혈** : 출혈이 있을 때
- ▶응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④전문 응급 의료인에게 인계

- 소량이라도 피를 토하는 경우
- 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

순서 : 깨우고(의식 확인) -> 부르고(119구조요청) -> 누르고(가슴압박)



<의식 확인>



<119 구조요청>



<30회 가슴압박>



옛 문헌을 보면 - 돈을 잃으면 적게 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이며, 건강을 잃으면 모두 잃는 것이라 했습니다. 일교차로 인해 감기에 걸리는 친구들이 있습니다. 평소 미지근한 물 자주 마시고, 올바른 손 씻기로 건강한 전통 문화인의 한 달 됩시다!