

안녕하십니까?

5월은 가정의 달입니다. 건강한 마음은 건강한 몸에서 나옵니다. 평소 규칙적이고 건강한 습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내도록 합시다.



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.

### ☞ 담배 연기 속 유해 성분

- ① 강한 중독, 혈관수축 - 니코틴
- ② 암을 일으키는 담배진 - 타르
- ③ 산소부족, 뇌기능저하 - 일산화탄소
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어 있어요.



### 아침식사의 중요성

#### ☞ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안 되고 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 대변이 정체되기 때문에 변비가 생기기 쉽다.
- ⑤ 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.



#### ☞ 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.



### 디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

#### ☞ 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록
5. 다리를 꼬지 않고 바른자세를 유지
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 한 자세로 오래 작업시 근육이 경직 -> 자세 자주 바꾸기

#### 거북목 스트레칭

##### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

#### 거북목 스트레칭

##### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 얹고 팔꿈치를 꼭 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다



### 봄철 알레르기 건강관리

#### 알레르기는 예방이 중요합니다



철저한 개인위생 관리



외출 시 마스크 착용 생활화



실내 습도 50~55% 유지



공기청정기 활용 하기

#### 반감지 않은 봄철 알레르기 대표 질환



#알레르기 비염  
콧물, 재채기, 코막힘



#알레르기 천식  
숨참, 기침



#아토피 피부염  
발진, 가려움



#결막염  
눈물, 충혈

## 학부모와 함께 하는 성교육 -



### 핸드폰 속의 디지털 성범죄II



디지털성범죄는 핸드폰, 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

#### 아동 및 청소년이 알아야 하는 디지털 범죄 예방 안전수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 모르는 사람이 보낸 파일 등 클릭 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 타인의 사진 등에 성적 이미지 합성 금지
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기

#### 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

#### 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기



#### 유치원 자녀를 가진 부모의 대화법

감정을 관리해서 말해야 해요. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전두엽이 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.

#### 아이들과 대화 시 피해야 할 말

‘절대로’, ‘언제나’ 와 같은 말로 야단치지 않아요. 다른 사람과 비교하지 않아요. 자존감을 떨어뜨립니다. 아이가 말하는 도중에 ‘넌 태도가 왜 그러니?’, 등 지적하는 대화하고자 하는 아이의 의욕을 떨어뜨려요.

출처:곽윤정 펴 “아들의 뇌”



### 담배, 해로워요!!!

#### 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



### 상황별 응급 처치

1. 피부 상처	2. 코피	3. 화상
 <p>깨끗한 물로 씻기 소독 후 필요 시 상처치료 연고 바른다.</p>	 <p>숨으로 코 막고 머리를 숙인다 콧 망울을 10분 정도 누른다.</p>	 <p>찬물찜질 물집은 터트리 지 말고 거즈로 덮어 보호</p>
4. 벌 쏘임	5. 눈 이물질	6. 염좌
 <p>벌침을 카드로 제거, 씻고, 냉찜질 호흡곤란, 현기증 있으면 병원 진료</p>	 <p>흐르는 물에 씻기 눈을 비비지 말고 이상 시 병원 진료</p>	 <p>냉찜질 하기 통증 심하거나 부종있고 움직이기 힘들면 병원 진료</p>

2024. 5. 3.

봉서유치원장