

부모교육지원자료

추운 겨울도 건강하게 보내요

장승초등학교병설유치원

건조하고 기온이 급격히 낮아지는 겨울에는 실내에서 생활하는 시간이 많아지며 활동량이 부족해지기 마련입니다. 때문에 기초 체력이 떨어지고 감기와 같은 질환에 노출되기 쉽지요. 추운 겨울도 건강하게 보낼 수 있는 건강관리법을 알아보겠습니다.

매일 환기를 시켜주세요

추운 날씨 때문에 창문을 열고 환기하는 횟수와 시간이 줄어듭니다. 하지만 이렇게 환기를 잘 하지 않을 경우 실내 공기가 탁해지고, 밀폐된 공간에 있는 각종 오염물질과 바이러스 등에 노출되기 쉽습니다. 적어도 하루에 10분 이상, 2~3회 환기를 해주는 것이 좋습니다. 일조량과 채광이 좋은 낮 시간이라면 환기의 효과도 높아집니다.

적정 실내 온도와 습도를 유지해요

실내 온도가 너무 높아 실내외 온도차가 크면 면역력 저하에도 영향을 미칩니다. 겨울철 적정 실내 온도인 18~20℃를 유지해 주세요. 또한 이에 맞는 적정 습도는 50~60%라고 합니다. 온도와 습도의 균형을 맞춰 실내에서의 쾌적함과 난방효과를 높여보세요.

청결한 습관, 운동하는 습관을 들여요

감기 등의 바이러스는 호흡기를 통해 가장 쉽게 전염됩니다. 때문에 이러한 질환을 예방하기 위해서는 위생관리가 더욱 중요합니다. 특히 손은 많은病菌을 옮길 수 있으니 외출 후 손바닥과 손등, 손톱 아랫부분까지 꼼꼼하게 닦아주세요. 또한, 기온이 낮아지면 몸을 움크리게 되고, 그만큼 근육이 긴장합니다. 스트레칭을 꾸준히 해서 부상을 방지해 주세요. 체온 유지를 위해 평소보다 더 많은 에너지가 소모되므로 운동 강도를 조금 낮추는 것도 좋습니다.

