

## 부모교육지원자료

### 겨울을 나는 건강한 생활 습관

장승초등학교병설유치원



겨울은 춥고 건조한 날이 계속되기 때문에 아이들 건강에 더욱 주의해야 합니다. 겨울철 잦은 감기를 예방하고 체력을 키우려면 어떻게 해야 할까요? 겨울을 나는 건강한 생활 습관에 대해 소개합니다.

#### 1 환기를 자주 해주세요

미세먼지가 심한 날을 제외하고 창문을 자주 열어 환기시켜 주세요. 춥다고 환기를 시키지 않으면 실내 공기가 탁해지고 바깥공기에 단련이 되지 않아 감기에 걸리기 쉽습니다.

#### 2 실내 온도와 습도를 적당하게 해주세요

겨울철 적정 실내 온도는 18~20℃입니다. 활동량이 많은 아이들은 성인에게 약간 서늘하다고 느낄 정도의 온도가 좋습니다. 또한 실내가 너무 건조하면 목이 아프고 감기에 걸리기 쉬우므로 50~60% 정도의 습도를 유지해 호흡기 점막을 보호해주세요.

#### 3 비타민과 무기질을 충분히 섭취해요

겨울에는 추위에 몸이 자꾸 움츠러들어 신진대사가 위축되기 쉽습니다. 신진대사에 중요한 역할을 하는 비타민과 무기질 섭취에 신경 써 주세요. 비타민과 무기질은 질병에 대한 저항력을 높여주고 활력을 주기 때문에 감기를 예방하는 효과도 있습니다.

#### 4 적당한 운동과 청결한 습관을 가져요

1주일에 2~3번 30분 이상 가벼운 운동을 해서 체력을 단련합니다. 외출 후에는 손발은 물론 양치질도 깨끗이 하고, 땀을 흘렸을 때는 반드시 따뜻한 물로 샤워나 목욕을 할 수 있도록 해주세요.

