

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 또, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. **실내 환기, 습도 조절, 그리고 적절한 활동량은 건강한 겨울나기의 기본**입니다.

## 생활 속 인플루엔자 예방법

- ① 인플루엔자 의심 증상 시 즉시 병원 진료  
38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 기침, 인후통, 가래 등의 호흡기 증상
- ② 비누로 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지키기
- ③ 기침, 재채기할 때는 손수건, 휴지, 옷깃으로 입을 가리는 **기침 예절**을 지키기
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **마스크**를 착용
- ⑤ 유행 시 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피하기
- ⑥ 예방접종하기
- ⑦ 등교중지 기간은 전파 예방을 위해 증상 발생 후 해열제 없이 정상 체온을 회복 후 24시간이 지나고 등교합니다.

## 겨울방학은 안전하고 건강하게

다가오는 겨울방학. 자칫하면 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있습니다. 안전하고 건강한 겨울방학 보내기, 이렇게 하세요!



## 추운 겨울, 체온을 높여요

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

### 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!

겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 도움이 됩니다.

### 목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.

### 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.

### 조금이라도 몸을 움직여요

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.

## 피부건조증 예방

1. 피부건조증 예방법은 목욕 습관부터 바꿔야 하며 온도는 38~40도, 목욕시간은 20분이내가 적합합니다.
2. 유아용 비누나 보습 기능을 가진 제품을 사용하는 것도 좋습니다.
3. 실내 습도는 65% 정도가 적합합니다.
4. 목욕 뒤에는 물기가 마르기 전 로션·크림을 평소의 1.5배가량 더 바릅니다.

## 야외 활동 시 동상에 주의해요

### 동상은 왜 생기나요?

- 추우면 우리 몸의 혈관은 수축하고 혈액순환이 잘 안되어 피부에 염증을 일으킵니다.



### 어디에, 언제 잘 생기나요?

- 손, 발처럼 혈관이 좁거나 귓볼, 코 등 추운 공기에 많이 닿는 부위
- 양말 등이 젖은 상태 또는 30분 이상 추위에 노출되면 잘 생깁니다.



### 대처법은?

- 추운 곳에서 발이나 손이 땀 또는 물에 젖지 않도록 하고 젖으면 바로 말립니다.
- 추위에 노출되어 차가워진 부위를 부드럽게 마사지하거나 따뜻한 물에 담가줍니다.



## 건강한 체중유지, 함께 노력해요

아동 비만 예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

### ★ 적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 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?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

### ★ 충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

### ★ 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV · 인터넷 · 스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.

## 아동 성범죄, 당신의 아이는 안전합니까?

### ★ 아이의 성격에 따른 아동 성범죄 예방 교육법

① **순종적인 아이**.. 심성이 착하고 순종적인 아이는 성범죄에 가장 손쉬운 대상이다. 어른의 말을 거절해도 예의 없는 행동이 아님을 주지시키고, **평소 자기주장을 잘 할 수 있도록 훈련하는 것이 중요하다.**

② **활발한 아이**.. 호기심이 많고 과다행동을 보이며 부모의 칭찬에 의존하지 않는 독립적인 아이들의 경우 낯선 사람의 유혹과 제안을 거부감 없이 받아들일 가능성이 크다. 따라서 **행동 억제 능력을 키워줄 수 있는 자기 통제 훈련이 필요하다.** 특히 게임과 놀이에 약한 아이들에게는 '설문에 응하면 장난감을 주겠다.'는 제안을 경계하라고 가르쳐야 한다.

③ **산만한 아이**.. 주의가 산만해 길을 잃을 확률이 상대적으로 높고 집중력이 떨어져 예방 교육이 어려우며 주변 사람들에게 발견이 되더라도 의사표현을 제대로 못해 문제가 생길 수 있다. **외출할 때 잃어버리지 않도록 각별히 주의하고 연락처를 적은 액세서리를 착용시켜 만일에 대비한다.**

④ **예민하고 까다로운 아이**.. 낮가림이 심해서 낯선 사람에 대한 경계가 강해 안전한 편이다. 하지만 예민한 성격 때문에 너무 심하게 공포감을 심어주면 사회에 대한 불안감이 생길 수 있고 타인에 대한 신뢰가 떨어져 사회생활에 문제를 겪을 수 있으니 주의해야 한다. **"세상에는 착한 사람도 있지만 그렇지 않은 사람도 있다"는 식으로 신중하게 교육한다.**

<출처: 삼성화재 라이프케어>

## 부모는 최고의 마음 주치의!

- 자녀와 10초간 포옹합니다.  
아이의 긴장감을 풀어주는 것은 피부접촉이 최고!
- 서로 이야기를 많이 합니다.
- 휴일은 온 가족이 함께 합니다.
- 부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.
- 자녀 교우관계를 알고 있습니다.  
아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다.
- 아이의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.  
아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지 보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음상태를 알아보세요.  
<이미지 출처: 참보건연구회 등>