

5월은 가정의 달입니다. 알록달록 예쁜 꽃들이 만발하는 5월은 참 아름다운 계절입니다. 그러나 이 좋은 계절속에서도 건강하지 못하면 좋은 것도 슬프게 보이고 아름다움을 느끼지 못하여 만사가 귀찮고 짜증이 날 수 있습니다. 건강한 마음은 건강한 몸에서 오니까요. 평소 규칙적이고 건강한 생활습관으로 뜻깊고 행복하게 보내야 하겠습니다.

코로나 19 예방수칙 10가지

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”

1. 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
2. 두 팔 간격 거리가 어려우면 마스크 착용하기
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
3. 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
4. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 코막힘이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
10. 필요하지 않는 여행 자제하기

1. 답답해도 항상 마스크 착용하기

- 코와 입을 가려 바르게 착용
- 만일을 대비해서 여분의 마스크를 챙겨요.

2. 손 씻기 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기
- 손으로 눈과 입을 가급적 만지지 말아요.

3. 친구들과 충분히 거리두기

- 2M 이상 거리를 유지해요.
- 등교할때, 화장실, 급식실에서 줄 설때도 거리두기.

4. 기침예절

- 기침이 나올때는 옷소매로 입과 코를 가려요.

5. 아프면 어른들께 알리기

- 등교전 기침, 가래, 호흡기 증상 확인
- 매일 아침 '자가진단 참여' 하여 등교유무 확인

① 정상	→ 등교 가능 안내
② 유증상	→ 등교중지 및 보건소 연락 · 진료받기

5월 31일은 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날” 입니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.



● 흡연에 관한 질문과 답변

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 해서 담배를 더 자주 피우게 되고, 폐 속 깊이 들어마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴진답니다.



가정폭력 및 아동학대 예방

튼튼한 울타리가 되어주세요

아동학대 대부분이 가정에서 발생하지만, 여전히 '남의 자녀이기 때문'이라는 이유로 다른 가정의 학대 신고를 주저하고 있습니다.

이런 아이를 보셨다면 신고해주세요!

- 주변에서 아동의 비명, 울음소리가 계속되는 경우
- 아동의 상처에 대한 보호자의 설명이 모호한 경우
- 계절에 맞지 않거나 깨끗하지 않은 옷을 입고 다니는 경우
- 나이에 맞지 않는 성적 행동을 보이는 경우
- 유치원이나 학교에 가지 않고 동네를 배회하는 경우
- 부모를 무서워하거나 집에 가는 것을 두려워하는 경우

Q&A

Q. 신고해야 할 정도인지 판단이 서지 않으면 어떻게 하죠?

A. 의심이 된다면 주저 말고 신고해주세요. 행위자가 학대를 인정하고 반성하더라도 예방 차원에서 개입이 필요합니다. 학대 혐의 판단은 아동보호전문기관과 경찰, 담당 공무원이 함께 내리고 적절한 조치를 취하게 됩니다.

Q. 이웃을 신고했다가 보복당하면 어찌죠?

A. 신고자의 신원은 법으로 안전하게 보호됩니다. 열려하지 마시고 신고해주세요.

신고방법



국번 없이 112

iOS용



안드로이드용



아이지킴 앱

때려야만 학대일까요?

- 때리거나 상처를 입히는 행동은 신체학대가 될 수 있습니다.
- 심한 말을 하거나 겁을 주는 행동은 정서학대가 될 수 있습니다.
- 아동을 향한 성적인 말과 행동은 성 학대가 될 수 있습니다.
- 안전하지 못한 환경에 두는 것은 방임이 될 수 있습니다.

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아 청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여되기도 합니다. 때문에 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

비만의 원인

- ① 활동량에 비해 많이 먹는다.
- ② 운동을 거의 하지 않는다.
- ③ 높지 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
- ④ 음식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
- ⑤ 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
- ⑥ 튀김, 단 음식을 좋아한다.
- ⑦ TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
- ⑧ 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
- ⑨ 불안하고 우울하면 음식섭취로 스트레스를 푼다.

일상생활에서의 운동 습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

건강증진 및 만성질환예방을 위해 바로 지금부터 운동을 실천해 보세요!

