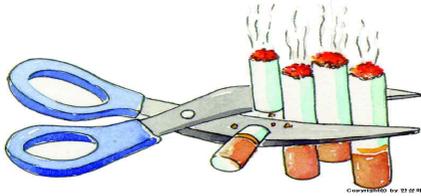


## 5월은 가정의 달입니다.

5월은 순우리말로 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻이 있습니다. 코로나 19로 인해 어려운 시기이지만, 따뜻한 사랑이 넘치는 화목한 가정의 달을 보내시기를 바랍니다.

## 5월 31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.



### ■ 흡연에 관한 질문과 답변(Q & A)

#### Q. 순한 담배(저나뎀, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

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

#### Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

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

#### Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

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



교육 활동이 이루어지는  
**학교에서 금연을 하는 것은 당연한 것입니다.**

## 봄철 감염병 예방

5월에는 코로나19뿐만 아니라수두, 유행성이하선염(볼거리), 눈병, 수족구병, 일본뇌염, 식중독, 풍역 등의 감염병이 유행할 가능성이 높습니다.

### ▶ 범접 감염병에 걸리면? (개학 후)

- ① 담임 선생님께 우선 전화로 연락
- ② 반드시 병원 진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교금지 실시)

\* **감염 환자는 전염기!** 동안에는 등원/등교(학원 등) 사람이 많은 장소 포함을 하지 않도록 합니다.

### ▶ 감염병 예방을 위한 생활수칙

<b>병을 막아내는 힘 기르기</b> 규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기	<b>안전한 물 먹기</b> 물병에 물 담아 가져오기, 개인컵 사용	<b>외출 후 개인위생 철저히 하기</b> 양치질, 손발 씻기, 세수하기
<b>안전하고 신선한 음식 먹기</b> 되도록 가족과 잡어서 먹기	<b>질병유행 시 사람 많이 모이는 곳 피하기</b> PC방, 오락실 등	<b>비누로 손 씻기</b> 식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후

당신의 감염병 앞에 휴대폰은 안전한가요?

### 손 씻기 만큼 중요한 휴대폰 소독!



### 변기보다 더러운 휴대폰 소독방법

1. 알코올을 1장만 꺼낸다.
2. 앞, 뒤, 옆 꼼꼼히 닦는다.
3. 알코올을 쓰레기통에 버린다.

\* 아무리 손을 잘 씻어도 바이러 스나 세균에 오염된 휴대폰을 도로 만지면 의미가 없습니다!

## 비만이 왜 나쁜가요?

주로 어른들에게 나타났다고 해서 이름 붙여진 **성인병**이라는 질병이 비만 아동에게도 생긴답니다.

**고혈압, 당뇨병, 심장이나 혈관의 질병, 그리고 각종 암**이 발생할 확률이 높아져요.



### ▶ 아동 비만 예방을 위한 5가지 수칙

- 적정체중, 알고 있나요?**  
아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 얼마나 알고 있습니까? 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중' 알기에서 시작합니다.
- 걷는 즐거움, 알고 있나요?**  
생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. 운동을 해야 한다는 스트레스 보다는 움직여서 느끼는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.
- 건강한 식사, 같이 하고 있나요?**  
낮에 받은 스트레스, 매운 음식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.
- 충분한 수면, 지키고 있나요?**  
수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 집으로 풀기 보다는 아이들과 함께 잤어주세요.
- 가족과의 시간, 지키고 있나요?**  
집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV-인터넷-스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

<출처:비만학회>

## 응급처치-냉찜질,온찜질

### ▶ 냉찜질과 온찜질-어떤 경우에 좋은가요?

근육통이나 타박상을 입었을 때, 삐거나 뼈가 부러졌을 때, 배가 아플 때 가정과 학교에서 쉽게 할 수 있는 것이 찜질입니다. 냉찜질과 온찜질은 효과가 각각 다르므로 각각의 경우를 구별해서 알아두면 도움이 됩니다.

구분	어떤 때 하나요?	방법	효과
냉 찜질	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 골격계위상으로 부었을 때(1~2일)</li> <li>■ 벌레에 물렸을 때</li> <li>■ 부딪혀 흠이 생겼을 때</li> <li>■ 피부질환으로 가려울 때</li> </ul>	1일 4-6회, 회당 10-20분	부 종 이 나 통증 감 소, 지혈
온 찜질	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 생리통이 심할 때</li> <li>■ 소화기 문제로 배가 아플 때</li> <li>■ 근골격계 위상으로 냉찜질을 한 후 근육이완과 통증 감소를 위해</li> <li>■ 관절통, 요통, 성장통, 지질 중성 원화 등</li> </ul>	1일/ 4-6회 회당 15-20분	혈 액 순 환 촉진, 근 육 이 완, 통 증 감소

### ▶ '쥐' 가 나는 이유는?

근육이 갑자기 수축하는 장딴지의 경련을 흔히 '쥐가 난다'고 표현한다. 일반적으로 근육이 피로하고 차가워져 근육에 산소 공급이 원활하지 않거나 피로물질인 젖산이 쌓여 근육이 갑자기 수축할 때 일어나는 현상이다.

### ▶ 완화요법

- ▶ 장딴지 근육이 당길 때 발가락을 위로 잡아당긴다.
- ▶ 쥐가 난 다리를 올리고 발끝을 안쪽으로 세게 민다.
- ▶ 따뜻하게 한다.

