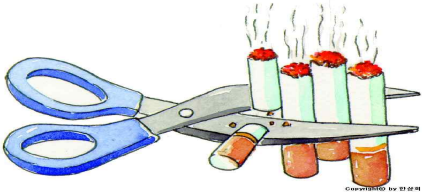


5월은 가정의 달입니다.

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(저니코틴, 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 억눌려있어요. 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 아니라 수두, 유행성이하선염(볼거리), 노환, 수족구병, 일본뇌염, 식중독, 풍진 등의 감염병이 유행할 가능성이 높습니다.

▶ 법정 감염병에 걸리면? (개학 후)

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

* 감염 환자는 '전염기간' 동안에는 등원/등교(학원 등) 사람이 많은 장소(포함)를 하지 않도록 합니다.

▶ 감염병 예방을 위한 생활수칙

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

당신의 감염병 예방 휴대폰은 안전하나요?

**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 만진다면 의미가 없습니다!

비만이 왜 나쁜가요?

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

고혈압, 당뇨병, 심장이나 혈관의 질병, 그리고 각종 암이 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 한다'는 스트레스 보다는 움직임을 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.
- 건강한 식사, 같이 하고 있나요?**
낮에 받은 스트레스, 마른 야식으로 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 확보해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 집으로 풀기 보다는 아이들과 함께 걸어보세요.
- 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 찜 질	<ul style="list-style-type: none"> ■ 골격계상으로 부었을 때(1~2일) ■ 벌레에 물렸을 때 ■ 부딪혀 혹이 생겼을 때 ■ 피부질환으로 가려울 때 	1일 4-6회, 회당 10-20분	부 종 이 나 통 증 감 소, 지혈
온 찜 질	<ul style="list-style-type: none"> ■ 생리통이 심할 때 ■ 소화기 문제로 배가 아플 때 ■ 근골격계 외상으로 냉찜질을 한 후 근육이완과 통증 감소를 위해 ■ 관절통, 요통, 성장통, 지질 중성 완화 등 	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.

