

어린이날, 어버이날이 있는 5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해 줘야 그 사랑이 잘 전달됩니다. 요즘 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 자녀들의 감기에방 및 감염병예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오리** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!

☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.

☘ 흡연육구에 대처하는 5D 전략

- Delay(잠기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회하기
- Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언하기

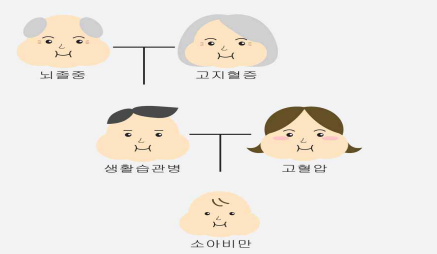
☘ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력**이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독**에 더 **깊이 빠지게** 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기 질환**에 쉽게 이환됨
- **입에서 악취**가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)



비만을 예방하려면?

비만 **더 이상** **둘러주지 마세요**



당뇨병, 고혈압, 지방간 등을 유발하는 비만은 질병입니다. 자식들에게 건강한 몸을 물려주세요.

[2018년 비만예방 디자인 공모전 대상 '비만 가계도']

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

☘ 일상생활에서의 운동 습관

1. 가능한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 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 유산소 운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.



소중한 나

여러분 모두는 부모님의 사랑과 정성으로 태어난 소중한 생명입니다. 그런데 얼마나 자신을 사랑하고 있나요?

자신을 사랑하는 사람들은 친구들과도 잘 지내며 어떤 어려움이 와도 자신감을 가지고 최선을 다하여 극복해나가는 힘을 가진답니다. 바로 자아 존중감이라고 합니다.

오늘부터 자기 자신에게 사랑과 칭찬의 언어를 많이 해 주세요. 내가 나를 칭찬하지 않는데 누가 날 칭찬하겠어요? 내가 날 사랑해야 다른 사람도 날 귀하게 여긴답니다. 동암차돌학생들! 오늘 부터 매일 자신에게 말해주세요.



자존심
남에게 굴하지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

자존감
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

- ◇ 자존감 높이는 방법
- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
 - 남과 비교하지 않기
 - 자기 장점 칭찬하기
 - 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

<출처: 조선편버스심리이아기>

세습악습시 응급처치 방법

- **말미를 하는 학생**은 미리 말미약을 먹습니다.
- **잔디나 풀밭에 앉거나 눕지 않습니다.**
→ **유형성출혈열' 위험**
- **밭에 쓰이면 침을 제거하고(카드 활용)** 냉찜질을 하거나 약을 바릅니다.
→ 호흡곤란, 현기증이 있으면 '별독알레르기' 이므로 즉시 병원에 갑니다.
- **피부에 상처가 생기면** 이물질을 문었을 때는 물에 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.
- **코피가 날 때** : 머리를 약간 앞으로 숙이고 코 양쪽을 10분 정도 눌러줍니다
- **눈에 이물질이 들어갔을 때** : 깨끗한 물로 씻어 줍니다.
→ 눈을 비비지 말고 충혈, 통증, 시력 이상이 있으면 즉시 병원에 갑니다.
- **뱉었을 때** : 냉찜질하고 파스나 탄력붕대로 감습니다.
→ 통증이 심하거나 움직이지 못 할 때는 병원에 갑니다.



키켰으면, 키켰으면, 키켰으면!

꾸준한 스트레칭은 키가 쑥쑥 크지는 않더라도 올바른 자세를 만들어 단순히 잘 먹고 운동을 하는 것보다 효과적이고 균형잡힌 몸을 만들어 줍니다. 다리 스트레칭을 통해 키도 크고 자세도 개량됩니다.



1. 다리 펴기

좌측 다리를 굽히고 우측 다리는 반듯이 한다. 좌측 발바닥은 우측 대퇴부 안쪽을 향하게 하고, 엉덩이로부터 앞으로 굽힌다. 뻗은 다리가 바깥으로 돌아가지 않도록

하고 발목과 일직선이 되도록 한다.

2. 발목돌리기

안쪽 다리를 쭉 편 상태에서 한쪽 발의 발목과 발을 각각 잡고 시계 방향과 시계 반대방향으로 돌린다. 10~20번씩 !



3. 뒤로 기울이기

무릎을 직각으로 구부린 상태에서 손가락은 무릎 쪽을 향하게 하고 엄지손가락을 바깥쪽을 향하도록 바닥을 짚는다. 엉덩이를 뒤로 당기듯이 상체를 뒤로 기울이면서 손바닥을 평평하게 댄다.



4. 상체 회전시키기

다리를 반듯하게 펴고 않는다. 왼쪽 다리를 구부려 발을 오른 쪽 무릎 위로 엇갈리게 하여 오른쪽 무릎 바깥쪽에 놓는다. 왼손은 등 뒤에 놓고 머리를 서서히 돌려 왼쪽 어깨 너머로 바라보면서 동시에 상체를 왼쪽으로 회전시킨다.



5. 발바닥 붙이기

손으로 발과 발끝을 감싸주면서 양 쪽 발바닥을 서로 붙인다. 그 상태에서 상체를 앞으로 굽힌다.

