

12월 보건소식지

발행일 : 2024.12.
담당: 보건교사

경계 존중과 동의 구하기

사람 사이에 존재하는 경계란?

눈에 보이지는 않지만, 누구나 존중 받아야 하는 물리적, 신체적, 언어적, 정서적, 시각적 **개인 영역**을 의미



경계의 범위



범위를 결정하는 것은
자기 자신!!

경계의 범위는 스스로 정하며, 친밀도나 신뢰 정도에 따라 다릅니다. **사람마다 가진 경계는 존중받아야** 합니다.

다른 사람의 경계를 넘고자 할 때

타인의 경계를 존중한다는 것은
차갑게 선을 긋는 행동일까?



좋은 관계를 유지하기 위해 꼭 필요해요.

상대방의 동의 구하기, 상대방의 의견 존중하기

상대방의 경계를 침범해야 할 경우에는 반드시 **동의를** 구해야 하며, 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.

부정 교합의 습관

- ✓ 입으로 숨 쉬는 습관
- ✓ 손톱을 물어뜯는 습관
- ✓ 엄지손가락을 빠는 습관
- ✓ 한쪽으로 잠을 자는 습관
- ✓ 손으로 턱이나 머리를 고이는 습관



올바른 습관을 통해 건강한 치아를 만들어봐요!

출처: 슬기로운 생활속의 보건 5, 교학사, 김희순 외

따뜻한 체온을 유지해요

기온이 내려가는 겨울에는 체온이 낮아지게 되고 감기 등 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다.

체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문입니다.

체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있어요.



추운 겨울 건강을 지키는 방법

- * 하루 20~30분 이상 주 5회 이상 운동하기
- * 추운 날씨에 외출할 때는 얇은 옷을 꺼입고 특히 목도리, 스카프 등으로 목 따뜻하게 하기
- * 따뜻한 물로 샤워하기
- * 체온을 높이는 음식 섭취하기(부추, 밤, 단호박)



동상 주의하기

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색을보입니다. 운동을 한 후에 땀에 젖은 옷이나 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉬워요.

동상 예방법

- * 손과 발은 씻은 후 닦아 완전히 말립니다.
- * 신발은 혈액순환이 잘 되도록 넉넉히 신습니다.
- * 손이 쫄쫄 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담그지 않도록 하고, 따뜻한 물에 담급니다.

보건퀴즈

()학년 이름: _____

1. 자신의 경계를 ()받고, 상대방의 경계도 () 해야 합니다.
2. 상대의 경계를 침범해야 할 경우에는 반드시 ()를 구해야 합니다.
3. 부정 교합의 습관 1가지를 쓰세요.

()



12월 5일(목)까지 '보건퀴즈함'에 넣어주세요.
참여하는 모든 학생에게 선물을 드립니다.