



하서초등학교

앞으로 삶을 깨우고 나눔으로 성장하는 하서초

보 건 소 식 (6월)

☎교무실(☎) 063) 582-4024

♣홈페이지 www.haseocho.es.kr

코로나19 예방을 위한 일상생활 수칙

기온이 상승하여 감염병 발생 우려도 커지고 야외 활동도 많아지므로 더욱더 건강관리가 중요합니다. 등교수업 시 건강하고 안전한 학교생활을 위한 예방수칙을 안내해 드립니다.



1. 올바른 손 씻기

- 흐르는 물에 **비누를 이용**하여 **30초간** 손 씻기
- 손톱, 손가락 사이사이 꼼꼼히!



2. 기침 예절

- 기침할 때 휴지나 옷 소매로 **입과 코 가리기**
- 기침 후 비누로 손 씻기



3. 마스크 착용은 필수

- 보건용 마스크 및 면마스크 사용
- 착용 전 손 씻기
- 입, 코 완전히 가리기
- 수건, 휴지 등을 마스크 안에 덧대지 않기
- 착용 동안 손으로 만지지 말기 만졌다면 손을 씻으세요)
- 마스크 **벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후**, 손 씻기



4. 학교에서 사회적 거리 두기

- 복도, 탈의실 등에서는 **2m 정도** 유지하기(양팔 벌려 닿지 않을 거리)
- 급식 시간 일정 **거리 두고 밥 먹기, 친구와 이야기하지 않기**
- 악수, 어깨동무 등 **신체적 접촉하지 않기**
- 물컵 등 **개인 물품 사용하기**



5. 의심증상자 대처방법

- * 발열(37.5℃이상) 또는 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타나는 사람
- 등교하지 않고 외출 자제하기(담임 선생님께 미리 연락하기)
- 3-4일 경과 관찰하여 집에서 충분한 휴식
- 고열이 지속하거나 증상이 심해지면 1339나 **부안군보건소(580-3188)**로 문의하기
- 등교해서 증상이 있을 때 담임선생님 또는 보건선생님께 문의하기

아침 식사 꼭 먹고 오기

① 아동기는 성장 시기이므로, **규칙적인 세 끼의 식사가 중요** - **두뇌활동과 위장병 예방**

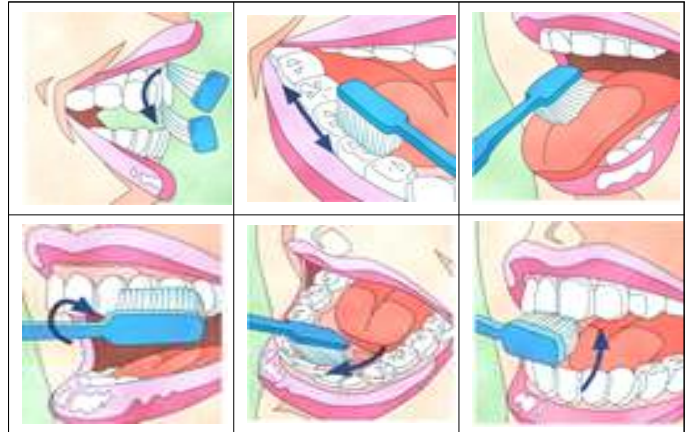
② **아침을 안 먹을 시** → 뇌에 포도당 공급이 제대로 되지 않아 머리가 아프고, 빈속에 위산 분비로 인해 속이 쓰린 통증을 호소하게 되며, 아침 결식이 오래되면 **만성위염으로 진행**하게 된다.



6월 9일은 구강보건의 날

6월 9일은 '구강의 날' 입니다.

'나의 치아 상태는 어떠한가?' 거울을 열심히, 자주 들여다보고, 깨끗하고 건강한 치아를 갖도록 이를 올바르게 닦아요! (오복 중의 하나인 올바른 이 닦기!!!)



❖ 치과 의사가 권장하는 올바른 치약 짜는 법과 칫솔질 방법
칫솔질은 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이의 모든 구석구석을 최소한 한 번 이상 칫솔모로 깨끗이 닦아내는 것이 훨씬 더 중요합니다.

▶ 잘못된 방법

칫솔을 물에 한 번 문힌 후, 치약을 칫솔모에 살짝 얹혀 곧바로 칫솔질을 시작하는 것은 잘못된 방법입니다. 이런 방법으로 치약을 칫솔모에 얹혀놓고 칫솔질하게 되면 치약의 계면활성제 성분이 활성화되어 너무나 이른 시일 안에 입안 한가득 거품이 일어나게 됩니다. 따라서 치약 성분들을 활성화해 3~5분 이상의 칫솔질로 꼼꼼하게 치아와 치아 사이 구석구석 칫솔질을 해야 하는 곳에 있어서 치약의 효과를 균일하게 안정적으로 제대로 전달되지 못하게 합니다.

▶ 올바른 방법

칫솔을 물에 문히지 않고 칫솔모에 치약을 짤 때는 꼭꼭 눌러 칫솔모 뭉치(tuft) 끝까지 치약이 스며들게 하며 칫솔에 치약을 문힌 후 혀로 칫솔을 꼭꼭 눌러서 칫솔모 뿌리 끝까지 스며들게 짜는 방법으로 칫솔질을 하면 3~5분 동안 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이 구석구석 닦을 때, 균일하고 안정되게 치약 성분이 활성화되어 전달될 수 있습니다.

▶ 칫솔질할 때 잇몸도 함께 닦으시나요?

건강한 치아를 가지기 위해서는 칫솔질할 때 단순히 치아만 닦아서는 2% 이상 부족한 것 혹시 아시나요? 잇몸이 튼튼해야 치아가 건강할 수 있습니다.

치아, 잇몸, 턱관절 이 3가지 요소가 조화를 잘 이루어야 행복한 식사와 아름다운 미소를 지을 수 있습니다.

미세먼지 민감군 학생, 질병 결석 인정

적용 대상

1. 의사의 진단서 또는 의견서를 통해 인정된 기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기 질환, 심혈관질환 등)을 앓는 민감군 학생
2. 미세먼지와 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 등 명시 필요

질병 결석 인정조건

1. 등교 시간대(예: 오전 8~9시) 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 “나쁨” 이상이며
2. 국립환경과학원, 한국환경공단에서 운영하는 에어코리아(www.airkorea.or.kr), 우리 동네 대기질(앱)을 통해 실시간 미세먼지 농도 및 예보 확인 필요
3. 학부모가 학교에 사전 연락(전화, 문자 등)한 경우
4. 담임교사 확인서 등을 첨부한 결석계를 5일 이내에 제출하여 학교장 승인 필요

건강한 체중 관리

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



비만의 원인

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

일상생활에서의 운동 습관

1. 가능한 한 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 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걷기 운동을 한다.



성교육 어떻게 할까요?

디지털 범죄란? 음란, 욕설, 허위사실, 비난, 협박 등의 내용을 음향이나 문자, 부호, 동영상, 사진 등 표현물을 이용하여 게시, 배포, 링크, 전송, 전달 등을 하는 범죄행위이다.

요즘 코로나19 등으로 인한 디지털 범죄 발생에 대한 문제가 대두되고 있습니다. 개인정보보호도 강화되는 상황에서 디지털 기반 성범죄가 발생하면 매우 어려운 상황이 될 수 있습니다. 또한 개인의 성향에 따라 성을 바라보는 태도도 판이한 생각들이라 성교육을 하는 학부모님의 입장 또한 매우 난감할 수 있습니다.

무엇보다 우리 아이가 믿고 자신의 얘기를 할 수 있도록 하는 대화의 안전지대를 만드는 것이 성교육에 있어 중요합니다. 다양한 시도를 해보는 것이 성장기의 아이들에게는 필요한 일이기도 합니다. 믿고 고민을 얘기할 수 있도록 뒤에서 지켜주는 것이 필요합니다.

디지털 성범죄에 대한 주변의 대처 방법

1. 아이가 말할 때 천천히 말할 수 있도록 환경을 조성한다.
2. 너무나도 놀랐을 아이의 마음에 집중하며, 다그치거나 왜 그랬냐며 책망하지 않도록 한다.
3. 부모에게 얘기해준 것에 고마운 마음 표현하기, 안아 주기
4. 이제부터 부모인 우리가 알아서 할 거고, 너는 걱정하지 말라고 하기
5. 가해자가 분명히 잘못된 사람이고, 실수할 수 있다는 것 알려주기
6. 부모 협박 등으로 얘기하지 못했을 아이의 마음 안도시켜주기, 부모에게 바로 얘기할 수 없었던 이유 들어보기.
7. 신속한 신고와 아이의 외상 스트레스 살피기, 전문 상담을 받도록 하기
8. 위축된 아이의 마음을 자존감을 회복시켜준다는 의미에서 함께하기

청소년 흡연의 문제점

학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당합니다.



청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.
- 입에서 악취가 남(입가심, 양치질로 없어지지 않음)

흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기