



배움이 즐겁고 행복한 삶을 가꾸며 어울림을 실천하는 보성교육

보성건강소식(12월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

건강한 겨울을 보내요



갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내의나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.

또한 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주기 위해 충분한 스트레칭을 하는 것이 중요합니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방



옷과 신발은...

: 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.



걸을 때는 ...

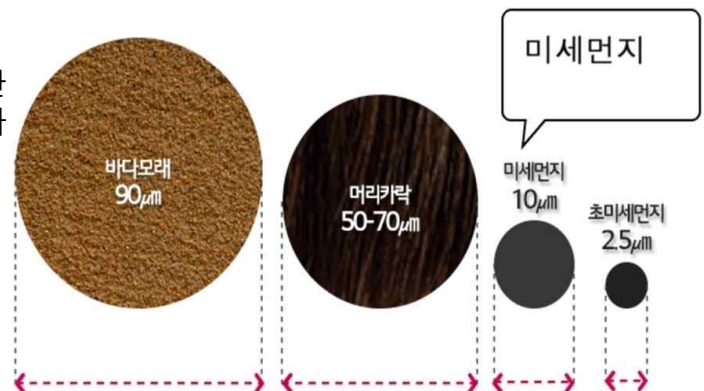
: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

미세먼지는 그냥 먼지가 아니에요

미세먼지는 그냥 먼지가 아닙니다.

미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되는 인체에 유해한 탄소류·대기오염 물질 등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 μ m 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 합니다.

입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타나 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환 등 호흡기계 질병과 심혈관계 질환이 나타날 수 있습니다.



실외활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용해요.	목을 축이는 정도로 물을 자주 마셔요.	외출에서 돌아오면 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.	등산, 운동 등 오랜 실외활동을 자제해요.

성폭력은 누구에게나 그리고 언제 어디서나 발생할 수 있습니다

성폭력이란 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 **성적자기결정권**을 침해하는 모든 성적행위를 말합니다.

아동성폭력예방을 위한 부모의 역할

- ★ 일상생활에서 상황에 따라 자기감정을 표현하는 모습을 보여 주어야 합니다.
- ★ 발달단계에 맞는 성교육과 평상시 성에 대해 편하게 이야기 할 수 있도록 합니다.
- ★ 폭력과 학대가 무엇이고, 폭력과 학대는 범죄라는 사실에 대해서도 가르쳐야 합니다.

성폭력 피해 시 도움 되는 기관

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 전북해바라기아동센터 ☎ 063-246-1375

자존심
남에게 굽히지 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

피부가 건조해요

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 **피부 표면의 지질 감소와 천연보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환**입니다.

증상

- ❖ 피지 분비가 비교적 적은 팔과 다리의 바깥층에 흔히 발생합니다.
- ❖ 피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염이 나타날 수 있습니다.

치료

- ❖ 가벼운 건조증에는 **수분크림, 오일을 발라 보습**하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.



예방

- ❖ 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
- ❖ 자극성이 강한 비누/때수건 사용, 뜨거운 물 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- ❖ 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.
- ❖ **충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.**

