



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

### 겨울 건조기, 피부가려움증이 심할 때는..

일교차가 심하고 공기가 건조한 환절기에는 피부의 수분을 빼앗아 피부를 더욱 가렵게 만들 수 있어요.

#### ■ 피부가려움증을 완화하기 위해서는

1. 피부에 수분을 유지하고 피부 본래의 기능을 원활하게 하기 위해 보습제를 사용해요.
2. 실내 습도를 적절히 유지하고 너무 뜨거운 물로 장시간 목욕하지 않아요.
3. 샤워 후에는 즉시 보습제를 바르는 것이 중요해요.
4. 스트레스를 줄이는 것도 피부건강에 좋아요.
5. 필요하다면 피부과 전문의의 상담을 받아 도움을 받아요.

### 신체활동을 얼마나 해야 할까요?

유산소 신체활동을 하는 것이 좋습니다. 규칙적인 신체활동은 체력을 향상시키고 뼈건강을 향상시키고 과도한 체중증가를 예방해요. 또한 몸과 마음의 질환을 완화시키고 인지기능을 향상시켜 학업성취도도 높입니다. 여러분 이제 아래 신체활동을 보고 나에게 적절한 유산소 신체활동과 뼈 성장을 위한 신체활동 그리고 근력운동을 골고루 적절하게 시작해보도록 합시다!!

고강도 유산소 신체활동	뼈 성장을 위한 신체활동	근력 운동
		
주 3일 이상	주 3일 이상	주 3일 이상
달리기, 축구, 농구 시합, 격하게 춤추기, 태권도 등 무술시합 등	줄넘기, 달리기, 농구, 배구, 트램펄린 타기, 체조, 점프 밴드 등	팔굽혀펴기, 턱걸이, 스쿼트, 계단 오르기, 요가 등

### 바이러스 장염을 예방해요

바이러스장염은 구토, 메스꺼움, 오한, 복통, 설사, 근육통, 두통, 발열 등의 증상을 보입니다.

겨울철 바이러스는 잦은 실내생활, 운동 부족, 면역력 저하 때문에 급속하게 전염이 되고 영유아나 노약자들은 증세가 악화될 수 있습니다. 겨울철 식중독의 주범은 노로바이러스와 로타바이러스 입니다.

◆ **노로바이러스**는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다.

◆ **로타바이러스**는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다.

#### ■ 예방법

1. 개인위생규칙(손 씻기, 양치질) 잘 실천하기
2. 물 끓여 먹고 위생적으로 음식 조리하기
3. 복통, 구토, 열을 동반 할 경우 병원진료받기



## 화상을 입었을 때는..

- ▶ 즉시 흐르는 찬물로 상처를 충분히 식혀줍니다.
- ▶ 열기가 빠지기 전에는 화상부위에 아무것도 바르지 않습니다.
- ▶ 물집이 생기면 터뜨리지 말고 거즈로 덮어서 보호합니다.

\*\*\* 옷을 입은 부위에 화상을 입었다면 빨리 옷을 벗어서 열기를 제거해야 하지만 이미 옷이 피부에 들러붙었다면 강제로 떼지 말고 전문의사의 치료를 받아야합니다.



## 창문을 활짝 열어요



사람들이 많이 모여 있는 장소에서 춥다고 문을 꼭 닫아 놓고 있으면 산소는 더 부족하게 되고, 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 실내공기가 오염되어 감기에 걸리기 쉽습니다.

- 창문을 규칙적으로 열어 환기를 시킵니다. ■ 실내 온도/습도를 적절히 유지합니다.
- 진공청소기의 먼지 주머니와 쓰레기통을 자주 비워 청결하게 관리합니다.
- 공기를 맑게 해주는 식물을 키우는 것도 좋습니다.
- 소파, 카펫 이불의 먼지를 자주 제거하고 햇볕에 말립니다.

[학부모 교육 자료]

## 우리 가족 건강하게 만들기 프로젝트 2 - 온 가족이 함께해요

국립보건원에서 10년동안 학생들의 신체성장 지표를 연구한 결과들을 종합하여 보니 어른들로부터 대물림되는 비만의 고리가 있음을

알게 되었습니다.

핵심은 습관!!! 아이들 혼자 습관을 바꿀 수는 없습니다. 어른들이 먼저 끊어 주세요!!  
가족들이 함께 하고, 먼저 변해야 아이들의 건강을 되찾을 수 있습니다.  
온 가족을 건강하고 활기차게 만드는 변화를 함께 실천해요.

- 자녀들과 함께 밖으로 나와주세요!
- 자녀들이 먹을 건강한 식재료를 선택해 주세요!
- 부모님이 먼저 운동을 시작하시고 함께해 주세요!
- 일찍 충분히 잘 수 있는 분위기를 만들어 주세요!
- 잘 한 것을 칭찬해주고 관심과 격려로 아이들을 응원해주세요!

