



전주북일초 - 85

7월 보건소식

▷ 발행처- 전주북일초등학교

▷ 담 당- 보건

☎ 243-5799

• 주소 : 전주시 덕진구 건원로 336

• 홈페이지 : <http://jbukil.es.kr>

코로나19 생활 속 방역 실천하기

- 아프면 집에서 3일~ 4일간 쉬기
- 발열, 호흡기 증상이 있을 때 등교하지 않기
- 손 자주 씻고, 기침 예절 지키기
- 매일 2회 이상 환기 주기적 소독하기
- 씻지 않은 손으로 눈코 입 만지지 않기
- 서로 두 팔 간격 건강 거리두기
- 컵, 물병, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기
- 거리는 멀어져도 마음은 가까이



쑥쑥, 키를 키워요

❖ 키 크는 데 도움이 되는 운동

수영, 농구, 태권도, 검도, 배구, 철봉, 줄넘기, 훌라후프, 달리기(단거리), 자전거 타기, 테니스 등

❖ 키 크는 수면 습관

- 성장호르몬의 분비는 수면의 양보다 수면의 질이 더 중요하다는 연구 결과가 있습니다. 짧은 수면이라도 보다 깊고 편하게 숙면을 취할 수 있도록 해 주시는 것이 중요합니다.
- 성장호르몬은 잠든 지 1시간 후부터 4시간 동안 분비되며, 밤 10시~ 새벽2시 사이에 가장 왕성히 분비된다고 합니다.

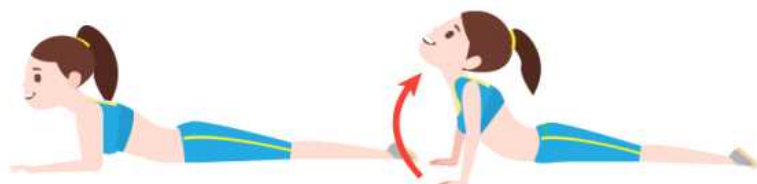
❖ 키 크는 도움이 되는 음식 및 식습관

- 오색나물, 쇠고기, 돼지고기, 닭가슴살, 시금치, 당근, 굴, 녹황색 채소, 콩, 간 등 골고루 섭취하기, 세 끼를 규칙적인 시간에 먹기

❖ 키 성장에 도움이 되는 스트레칭



- 서서 몸 늘려주기: 어깨너비로 다리를 벌린 후, 손가락지를 끼고 몸을 위쪽으로 당겨주면서 하늘을 바라봅니다.
- 코브라 스트레칭: 엎드린 자세에서 어깨 옆에 손바닥을 놓고, 상체를 높이 들어 올립니다.



면역력을 높이는 방법



● 규칙적인 운동

자신의 몸에 맞는 적절한 운동법을 찾아 꾸준히, 지속적으로 운동을 하는 것이 면역세포의 활성도를 높여주는 생활 습관입니다.

1주일에 3번 이상, 30분 이상, 땀이 날 정도의 운동을 실천해 보세요.

● 충분한 휴식과 숙면

휴식은 우리에게 꼭 필요합니다. 인간은 기계처럼 충전되지 않으므로 충전 역할의 휴식이 필요합니다. 깊은 수면을 하는 동안 우리 세포는 재생되고 면역 시스템이 정비됩니다.

● 스트레스 관리

스트레스는 자율신경 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태로 면역 기능을 저하시킵니다.

● 햇볕 쬐기

하루에 20분 정도만 햇볕을 쬐어도 비타민D 흡수에 도움을 주고 면역력에 도움이 된다고 합니다.

● 규칙적인 식사

채소와 과일을 충분히 먹고 골고루 음식 섭취하기

면역력에 좋은 식품: 식물의 씨앗, 생선과 조류의 알, 사과, 포도, 계피나무의 껍질, 굴의 얇은 피, 갯잎 등 식물의 표피, 닭의 껍질, 삼겹살의 비계, 천렵, 생선의 껍질

(일부 출처: 빅터뉴스(<http://www.bigtanews.co.kr>))

디지털 성폭력 예방. OX퀴즈~

디지털 성범죄 QUIZ ①

문제 '디지털 성범죄' ○○사이에서도 일어날 수 있어요.
○○에 들어갈 말은 무엇일까요?
(정답을 적어주세요!)

정답

디지털 성범죄 QUIZ ②

문제 디지털 성범죄 피해는 모르는 무서운 사람이 온라인으로 협박하면서 시작된다.
(정답에 체크하세요!)

정답 O·X

디지털 성범죄 QUIZ ③

문제 SNS에서 만난 멋진 언니가 몸 사진을 찍어서 보내달라고 하면 보내줘도 될까?
(정답에 체크하세요!)

정답 O·X

디지털 성범죄 QUIZ ④

문제 온라인 상에서 만난 친구, 내 개인정보를 알려달라고 하면 알려줘도 될까?
(정답에 체크하세요!)

정답 O·X

QUIZ 정답 QUIZ ① 친한

QUIZ ② X

QUIZ ③ X

QUIZ ④ X

【디지털 성폭력 예방을 위한 수칙】

- ✿ 디지털 공간, 미디어, SNS 등에서의 개인정보나 신체노출사진을 유출하지 않기
- ✿ 불법 영상물은 내려받지 않기 ✿ 불법 영상물 시청하지 않기 ✿ 불법 영상물 유포하지 않기
- ✿ 평소 자녀와의 대화를 자주 나누어 주시고 자녀의 사소한 이야기를 잘 들어주십시오