

## 온 가족 함께 외우는 동시

### 꼬마 선생님

김기리

"조심하세요. 길이 패었어요."

패인 길을 가리키며  
꼬마가 서 있다.

사람이 다 지날 때까지  
한참이나 서 있다.



<인터넷 발체>

## 감기와 독감 싫어~ 가까이 오지마

일교차가 커서 감기로 인해 보건실을 방문하는 학생이 늘어나고 있는 계절입니다. 감기나 독감 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요? 그 이유를 알게 되면 예방도 쉬워집니다.

### 예방법

비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 손을 만진 입이나 코에 닿아서



손 씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람은 곁피하기

## 미세먼지 예방 행동 요령

- 미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시 코점막을 통해 걸러지지 않고, 폐 깊이까지 침투하여 천식이나 폐질환, 각종 호흡기질환의 원인이 될 수 있습니다.
- 에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>) 미세먼지예보 문자전송 서비스 활용

※ 열이 나거나 감기증상이 심한 학생은 병원에서 진료받고 코로나, 혹은 독감 검사를 합니다.

(코로나 및 독감은 등교중지이며 출석인정)

- 코로나, 독감 예방 위해 마스크를 잘 착용
- 열과 호흡기감염 증상이 있으면 집에서 쉬기
- 독감예방접종하기

## 소중한 눈 건강하게



( 온 가족 함께 눈체조하기 )

‘몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥’이라는 말처럼 눈은 중요한 기관으로 가장 빨리 노화가 진행되므로 건강한 눈을 유지하는 것이 정말 중요하다.

블루라이트는 각막이나 수정체에서 걸러지지 않아 계속 노출되면 근시, 백내장, 황반변성 등을 일으킬 수 있다. 지난 5년 동안 황반변성 환자가 48.5%나 늘어났다.

블루라이트는 자연 속에서도 존재하지만, 특히 스마트폰은 블루라이트 방출량이 노트북의 2배, TV의 5배나 많아 위험도가 높다.

## 스마트폰으로부터 눈을 보호하기 위한 방법

1. 잠자기 2시간 전부터 스마트폰 사용하지 않기
2. 블루라이트를 줄여주는 필터를 사용하기
3. 눈이 건조해지지 않도록 눈 깜박임 자주하기



실외활동 자제



안경이나 선글라스 착용



외출 시 미세먼지 마스크 착용



긴 소매옷 착용



외출 후 얼굴, 손 씻기



하루 1.5L 이상 수분섭취

## 청소년의 음주와 흡연

적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.

어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.

청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.

15세 이하 > 20세 이상

비의도적 손상

음주교통사고

폭행사고



흡연으로 인한 암발생 위험

15세 이하 > 25세 이하

60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배

## 척추측만증 예방- 바른 자세

허리가 S자형으로 조금씩 휘어지는 것을 척추측만증이라 합니다. 어깨나 골반 높이가 다르거나 골반이 치우쳐 보이면 척추측만증을 의심해 볼 수 있어요.

<그림 1> 바른 자세로 약간 다리를 벌리고 세운후



□ **원인:** 키가 자라는 시기에 앉는 자세와 선 자세가 나쁘거나 운동부족으로 등뼈 주변에 있는 근육의 힘이 없어서 등뼈가 휘다.

□ **증상 :** 어깨, 등, 허리가 불편하고 아프다. 등, 가슴 양쪽의 균형이 안 맞아 보기 흉하고 움직임이 둔해진다. 휘어진 등으로 살아야 하므로 피로가 빨리 오고, 디스크와 같은 병에 시달린다.

□ **예방 :** ① 초등 5,6학년은 급성장기이므로 바른 자세로 앉고 서는 것이 중요하다.  
② 컴퓨터 게임은 한 시간 이상 하지 않는다.  
③ 힘을 키우는 운동을 한다 (줄넘기, 턱걸이, 달리기, 수영, 플라후프 등)  
④ 자세가 나쁘거나 어깨, 등허리가 많이 아프면 병원검진과 치료를 하는 것이 좋다.

<출처: 서울특별시교육청>

## 아이의 회복탄력성 기르기

'회복탄력성'은 역경이나 좌절이 왔을 때 그것을 이기고 다시 일어설 수 있는 능력을 말합니다. 회복탄력성이 높은 아이들은 남보다 큰 어려움을 겪을 때 잘 될 거라는 믿음과 용기, 유연성을 잃지 않습니다.

1. 세상의 중심이 '나'가 아님을 알려준다.  
원하는 것을 다 할 수는 없음을 가르친다.
2. 열린 질문을 한다.  
자신의 감정을 정확하게 인식하게 한다.
3. 천천히 심호흡을 하게 한다.  
화와 좌절감을 느낄 때 심신을 안정시켜준다.
4. 즐거웠던 기억을 떠올리게 한다.
5. 밖으로 나가서 놀게 한다.  
친구들과 놀면 자기조절과 대인관계 능력이 발달
6. 충분히 잠자게 한다.
7. 갈등 상황에서 긍정적으로 말한다.  
아이의 속상한 마음을 공감하고 이해해준다.
8. 할 수 있다고 아이를 격려한다.  
아이가 스스로 해결하도록 기다려 주는 노력이 필요
9. 결과가 아니라 '과정'을 칭찬한다.
10. 부모는 아이의 숨은 조력자가 되어 한다.

<출처: 아이의 회복탄력성>

## 이성친구 있나요?



· 공개된 장소에서 만나요 · 부모님께 소개해요



· 서로 당황스럽게 하는 말이나 행동은 하지 않아요 · 취미나 운동을 같이해요



· 옷차림을 단정히 해요 · 일찍 집에 들어가요