



## 알림글

- ▶ 독감(인플루엔자)이 유행하고 있습니다. 기침을 하는 학생은 반드시 마스크를 쓰고 등교를 합니다. 등교 전 독감 의심 증상이 있다면 등교하지 말고 먼저 병원 진료를 받도록 합니다.
- ▶ 즐거운 겨울방학이 다가옵니다. 평소에 두통이나 복통을 자주 앓았거나 시간을 많이 요하는 충치치료, 만성질환 등이 있는 학생은 방학기간 동안 건강을 점검하여 더욱 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 합니다.
- ▶ 추운 겨울철 특히 빙판길에 춥다고 주머니에 손을 넣고 다니면 넘어질 때 균형을 잡지 못하여 뼈가 부러지는 골절상을 입기도 하고 뇌진탕 등의 위험도 있습니다. 주머니에 손을 넣고 걸지 않도록 합니다.
- ▶ 철저한 손 씻기만으로도 감염병의 70% 이상을 예방할 수 있습니다. 올바른 손 씻기 꼭 실천합니다.
- ▶ 자연치유력 (면역력) 이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 평소에 자연치유력을 기르도록 노력합니다.



## 겨울철 건강관리

- ♣ 실내 적정온도(18~20도)를 유지합니다.
- ♣ 창문을 자주 열어 환기를 시킵니다.  
미세먼지가 나쁨이어도 하루에 2회 이상은 창문을 열어 환기를 시킵니다.
- ♣ 장갑, 목도리 등 따뜻한 옷을 입습니다.
- ♣ 물을 자주 마십니다.  
건조한 겨울철에 물을 자주 마시면 호흡기를 편안하게 해줍니다.
- ♣ 피부가 건조해지기 쉬우므로 씻은 후에는 피부 보습제를 바릅니다.
- ♣ 규칙적인 생활을 합니다.
- ♣ 자기 몸에 맞는 적당한 운동을 선택하여 하루 30분 이상 꾸준히 운동합니다.
- ♣ 고른 영양섭취를 합니다.
- ♣ 전신의 혈액순환을 촉진 하는 족욕이나 반신욕을 합니다.
  - 복사뼈에서 손바닥 위쪽만큼의 높이까지 물을 담고 발을 꼭 담겨 줍니다.
  - 족욕할 물의 온도는 약 40℃ 정도를 유지하고 시간은 20분정도 합니다. 물이 식으면 더운물을 부어 온도를 일정하게 유지합니다.
  - 족욕 후에는 물기를 닦고 양말을 신습니다.
  - 식사 전, 후 1시간은 피합니다.

## 독감 예방

### 독감 예방수칙

- 등교 전 체온측정 등 건강상태 살피기
- 외출 시 마스크 쓰기
- 기침 예절 지키기
- 비누로 손 씻기
- 눈, 코, 입 만지지 않기
- 독감 예방접종 하기



### 독감 의심 증상

- 발열과 기침, 인후통, 근육통 등

### 독감 의심 증상이 있다면

- 등교하지 말고 신속하게 병원에서 진료를 받습니다.
- 독감으로 진단 시 담임선생님께 연락합니다. 치료가 다 끝난 후 학교에 나올 때 의사소견서나 진료확인서를 제출하면 출석으로 인정됩니다.

- ♣ 학교에서 독감 의심 증상 시 빠른 회복과 확산 방지를 위하여 즉시 귀가 조치합니다.



## 아동 범죄자들의 10가지 행동 유형

- ♣ 미국의 예방교육 전문가 켄우든 교수가 분석한 범죄자들의 10가지 행동 유형

1. 애정을 표현합니다.  
“너한테 잘 어울리는 게 있는데, 같이 보러 가자.”
2. 도움을 요청합니다.  
“이 물건 좀 함께 들어줄래?” “길을 좀 알려줄래?”
3. 애완동물을 이용합니다.  
“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
4. 선물을 이용합니다.  
“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”
5. 위급상황을 가장합니다.  
“엄마가 아프시데. 널 빨리 데려오래.”
6. 장난감과 게임을 이용합니다.  
“새로 나온 게임기가 있어. 같이 보러 갈래?”
7. 친근한 이름을 이용합니다.  
“아저씨 알지? 아빠 친구잖아. 맛있는 거 사 줄게.”
8. 놀이친구를 가장합니다.  
“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”
9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.  
“지금 놀이터로 나와.”
10. 권위를 사용합니다.  
“어른이 따라오라면 오는 거지!”  
“나 옆 학교 선생님이야!”



## 아하! 그렇군요...

## 겨울에는 왜 감기에 잘 걸릴까요?

- ♣ 가장 큰 이유는 건조하기 때문입니다.  
사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철에는 이 점막도 마르게 되어 감기바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.  
감기를 예방하려면 평소에 물을 자주 마시고 실내 습도를 높여주면 좋습니다.  
또한 겨울철 실내는 난방으로 산소가 부족하게 되고 오염물질이 쌓여 감기 등 호흡기 질환에 걸리기 쉬워집니다. 좀더라도 간간이 창문을 열어 환기를 시킵니다.



## 비만 예방

- ♣ 비만이란?  
- 비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많은 것을 말합니다.  
- 비만은 그 자체로도 질병이지만 각종 대사 증후군(성인병)의 원인이 되므로 예방이 가장 중요합니다.
- ♣ 비만하면 안 되는 이유  
- 어른이 되어서도 비만이 되기 쉽습니다.  
- 성인병(생활습관병)이 생기기 쉽습니다.  
- 움직임이 둔해지고 운동하기 점점 싫어집니다.  
- 자신감이 없어집니다.  
- 키가 잘 자라지 않습니다.
- ♣ 일상생활 중 비만 예방을 위해 실천할 수 있는 생활습관  
- 되도록 많이 걷기, 많이 움직이기  
- 엘리베이터 대신 계단 이용하기  
- 집안 청소 도와 드리기  
- 심부름하기  
- 산책하기 등



## 응급처치... 동상에 걸렸을 때

- ♣ 동상은 추운 날씨에 신체 부위가 장시간 추위에 노출되어 피부 조직이 상하는 것으로 귀, 얼굴, 손가락, 발가락, 귓불 등 신체의 끝 부분(말초기관)에 잘 걸립니다.  
- 동상 부위를 즉시 40도 정도의 미지근한 물에 20~30분간 담가 따뜻하게 해주는 것이 좋습니다.  
- 동상이 심한 경우에는 수포(물집)가 생기게 되는데 이러한 물집은 터트리지 말고 그대로 두는 것이 안전하며 통증이 심한 경우에는 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.

