



크리스마스와 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 겨울이 시작되었음에도 기온이 들쭉날쭉하고 미세먼지는 가라앉을 기미가 없습니다. 매년 예상되는 한파와 미세먼지이지만 좀 더 건강한 겨울을 보낼 수 있도록 기본위생을 지키며 마지막 한 달 좋은 마무리로 2022년을 보내셨으면 좋겠습니다. 겨울동안 고른 영양섭취와, 적당한 운동과 휴식으로 더욱 성장하고 건강한 만성초 어린이가 됩시다.

겨울철 건강관리법

겨울 우울증 극복

일조량이 줄고 멜라닌 분비가 줄어들면서 찾아오는 겨울 우울증. 규칙적으로 꾸준히 하루 30분~1시간 동안, 가능하면 오전 중에 실외에서 활동하면서 햇볕을 쬐어 기분을 전환해요!



실내운동으로 비만 예방

겨울은 혈관이 좁아져 있기 때문에 몸을 움직여 줘야 해요. 실내에서 하는 운동이면 어떤 것이라도 좋아요. 주 3회, 30분 정도의 운동이면 충분하답니다.



몸은 더 청결하게!!

겨울은 면역력이 떨어지니보다 더 몸을 청결히 해야 해요. 외출 후엔 반드시 손과 발을 씻고 칫솔질도 게을리하지 마세요.



겨울철 피부 건조증예방

피부의 가장 바깥층인 각질층의 정상 수분 함량은 15~20%인데, 피부 수분 함량이 10% 아래로 내려가면 **피부 건조증**과 **가려움증**이 동반된다고 합니다.



예방법

1. 목욕 시 온도는 38~40도, 시간은 20분 이내
2. 탕에 들어가기 전 수분을 보충하기
3. 유아용 비누나 보습 기능을 가진 제품 사용
4. 목욕 후 물기 마르기 전 로션·크림 바르기
5. 적정 실내 습도(40~60%) 유지하기

겨울철에 주의해야 할 것 사고

❗ **빙판길 조심!!** 영하로 떨어지는 기온 때문에 여기저기 얼어 있는 길들이 많습니다.

빙판길을 안전하게 다니기 위해서는 이렇게 하세요.

- ❑ 빙판길 · 눈길에서 장난하지 않기,
- ❑ 주머니에 손 넣고 걷지 않기, 조심조심 걷기
- ❑ 빙판길에서 인라인스케이트나 자전거 타지 않기

❗ **얇은 얼음물 조심!!** 얼음이 얇게 얼어 있는 강이나 호수, 개울가 등에서 놀다가 얼음이 깨지는 경우 물에 빠지는 익사 사고가 날 수 있어요.

❗ **동상에 걸리지 않게 조심!!** 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 보입니다. 축구 등 운동을 한 후에 땀이 나서 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다. 밖에서 놀이를 할 때에는 발에 땀이 많이 나므로 동상에 걸리지 않도록 주의해야 합니다.

- ❑ 몸 전체를 먼저 따뜻하게 합니다.
- ❑ 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말립니다.
- ❑ 신발은 혈액 순환이 잘 되도록 넉넉하게 신습니다.
- ❑ 손이 꽁꽁 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담그면 안 됩니다.

❗ **스트레칭을 해요!!** 겨울에는 추운 날씨로 몸이 많이 굳어 있어요. 운동을 하기 전과 몸이 굳었다고 느낄 때 수시로 가벼운 스트레칭으로 유연하게 풀어줘요.

수면과 비만 & 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는 동안 많이 분비됩니다. **밤 11시부터 새벽 2시 사이에 숙면**을 취하는 아이가 더 건강하게 자랄 수 있는 이유입니다. 잠자는 시간이 부족할수록 비만과 과체중의 위험은 증가합니다. **수면 부족은 포만감을 활성화시키는 호르몬인 “렙틴”의 수치를 떨어뜨리고 식욕을 촉진하는 호르몬인 “그렐린”의 수치를 증가시키기** 때문입니다. 즉, 수면이 부족할 경우 우리의 몸은 자연적으로 더 많은 칼로리를 섭취하여 비만의 원인이 됩니다. 청소년의 경우 7-8시간의 수면을 취하는 것이 좋습니다. 또한 적당한 운동은 수면을 촉진시키므로 체중조절과 식욕조절이라는 일석이조의 효과를 볼 수 있습니다.

바른 식습관과 건강한 체중

- 1 다양한 식품을 골고루 먹자.

 - 잡곡밥
 - 쇠고기
 - 콩류
 - 우유
- 2 표준 체중을 유지하자.

- 3 매끼 거르지 말고 먹자.

- 4 간식을 너무 많이 먹지 말자.

- 5 우유를 매일 마시자.

- 6 채소와 과일을 먹자.

- 7 너무 짜거나 달게 먹지 말자.

 - 설탕
 - 소금
- 8 당이나 지방이 많은 음식은 피하자.

- 9 바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹자.

- 10 식사를 즐겁게 하자.


겨울방학 건강관리

실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
2. 실내환경 : 실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.



실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.
* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.
* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.



| | | |
|---|--|--|
|  |  |  |
| 게임과 TV는 시간 정해서 하기 | 과식하지 않기 | 안전사고 주의 |
|  |  |  |
| 조금이라도 움직이기 | 손 씻기, 양치질 잘하기 | 건강상태 점검하기 |

아하 그렇군요!...항생제의 진실과 오해

Q 항생제 처방을 받았지만, 약을 다 먹기 전에 증상이 나아졌습니다. 남은 약은 그만 먹을까요.

A: 처방전에 따라 처방받은 약을 끝까지 드셔야 합니다.

감염이 완전히 치료되지 않고 세균이 내성을 가질 수 있도록 유도할 수 있습니다. 항생제를 의사가 처방한대로 복용해야 합니다. 남은 항생제를 공유하거나 사용해서는 안 되며 의사가 필요하다고 생각하지 않으면 항생제 처방을 요구해서는 안 됩니다.

Q 항생제 내성은 내 몸에 내성이 생겨서 약에 반응하지 않는다는 것인가요?

A: 아니요. 내성을 갖게 되는 것은 사람의 몸이 아니라 세균들입니다.

세균들이 항생제에 대항하는 방법을 만들어 항생제가 무용지물이 되는 것입니다. 그래서 개인은 물론 우리 사회 전체와 동물과 환경까지 함께 항생제를 오남용하지 않도록 조심해야 합니다.



**항생제 내성균,
왜 문제일까?**

Q 감기와 독감이 빨리 나오면 좋겠어요. 항생제 처방해 주시면 안 돼요?

A: 안 됩니다. 항생제는 세균성 질병에 사용합니다.

감기나 독감은 바이러스가 원인이므로 항생제로 치료되지 않습니다. 항생제가 필요하지 않을 때 항생제를 복용하면 소화나 면역력을 담당하는 장 내 유익한 세균들도 함께 죽습니다. 의사의 진단이나 검사 결과에 따라 세균성 질환일 때, 적합한 항생제를 사용해야 합니다. 또한, 세균 감염은 개인위생 관리와 백신 접종을 통해 예방해야 합니다.



**단순감기에
항생제 먹으면
안 되는 이유**