수곡교육통신 제2020-76호	**11월 수곡 건강소식**	

코로나19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 협조하여 주시는 학부모님께 감사드리며, 장기간의 대응에 지친 마음을 위로 드립니다.

환절기는 코로나19와 유사한 증상을 보이는 호흡기 질환이 유행합니다. **개인위생으로 손 씻기, 양치질** 등의 **좋은 생활습관**을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합시다.

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?
비말감염, 접촉감염, 공기감염에 따른 예방법을 살펴봐요. ☞

코로나19 의심증상시 대응

● **건강상태 자가진단 매일 등교 전 필히 실시**

■ 발열 있는 학생은 보호자와 지역 내 선별진료소 방문

■ 코로나19 의심증상이 있을 경우 등교하지 않고 콜센터(1339, 지역번호+120). 선별진료소 우선 방문 후 진료받기-의료기관 방문시 마스크 착용 및 자차 이용하기

■ 검사결과 음성인 경우, 해외입국자 또는 접촉자가 아니지만 코로나19 임상증상이 지속되는 경우. 집에서 충분히 휴식을 취하면서 경과를 관찰 후 호전되면 등교 - 등교중지 기간은 '출석인정결석' 처리가 가능 합니다.

올바른 마스크 착용 방법

건강에 잠이 보약인 6가지 이유

적정한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

잠이 보약인 6가지 이유

1. **집중력, 기억력향상**: 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. **비만 및 당뇨예방**: 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. **고혈압 심장질환예방**: 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 신장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. **면역력 강화**: 잠이 부족하면 면역 담당 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. **안전사고 예방**: 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. **행복감 증가**: 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<부모님과 함께하는 성교육>

사소한 장난도 성폭력이 될 수 있어요

최근 3년간 교육부의 성폭력 피해 유형별로 성희롱이 55.3%로 가장 많았으며 성추행 28.3%, 사이버성폭력 14.1%, 성폭행 2.3% 순이었습니다. 특히 성폭력 유형 가운데 가장 많은 성희롱의 경우 같은 학교 같은 학년 학생'에게 피해를 당한 비율이 초등학생 73.5%, 높게 나타나났습니다. 또래 학생 간 성폭력 예방교육을 가정에서도 관심을 갖고 지도해주시기 바랍니다.

<또래간 성폭력 사례>

옷 들추기	**언어 성폭력**	**뚱침**	**친구간의 성희롱**	**신체 접촉**	**장난문자, 전화**

《 사이버 성폭력 피해 이렇게 예방해요 》

음란물에서 보여지는 잘못되고, 과장된 것으로 배우지 말고, 올바른 성지식을 얻어야 합니다. 나와 우리의 몸을 소중히 여깁니다. 해도 되는 일과 하면 안 되는 일을 구별할 수 있어야 합니다.

▣ 어린이들이 할 수 있는 일 ▣

♣ 중성아이디를 사용하며, 개인정보를 함부로 올리지 않습니다.
- **자기 몸을 찍어 SNS에 절대로 올리지 않습니다**
- 성적인 글에는 반응하지 않습니다.
- 채팅에서 알게 된 사람을 만나는 것은 위험합니다.

♣ 돈이나 물건, 소비의 유혹을 물리치는 방법을 생각해 봅니다.
♣ 음란성 메일, 돈을 준다며 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다(경찰청117).

가을철 피부건조증 예방

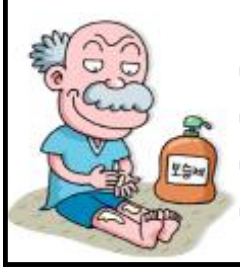
가을철 찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부질환 중 하나인 '피부 건조증'은 **피부의 표면의 지질 감소와 천연보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환**입니다.

증상

- 피지 분비가 비교적 적은 **팔과 다리의 바깥층**에 흔히 발생합니다.
- **피부가 울긋불긋해지고 가려움과 인설, 습진이 발생하며 심하면 균열이나 감염**이 나타날 수 있습니다.
- 피부 노화 진행이 빨라져서 잔주름이 늘어나기 쉽고, 각지 정체로 인해 **피부가 전반적으로 푸석거리고 탄력성이 떨어질 수** 있습니다.

치료

- 가벼운 건조증에는 **수분크림, 로션, 오일을 발라 보습**하고 증상이 심할 때에는 피부과 진료를 통해 치료합니다.



예방

- 잦은 샤워나 목욕을 피합니다.
- 자극성이 강한 비누/때수건 사용, 뜨거운 물 목욕은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용합니다.
- **충분한 수분 섭취로 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.**