

독감 및 감기예방법

아침, 저녁 기온의 차이가 커지면서 감기에 걸린 아동이 늘고 있습니다. 스스로 체온 조절을 할 수 있도록 옷차림에 신경 쓰고, 규칙적이고 균형 있는 식습관과 손 씻기, 양치질 등 개인위생을 철저히 하여 몸도 마음도 건강한 어린이가 되도록 노력합니다.

1. 개인위생 철저

- 외출 후 집에 돌아왔을 때, 바로 손 씻기
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 자주 씻기

2. 기침 예절 지키기



- 기침이 계속될 경우 마스크를 사용하기
- 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 가리고 하기
- 기침 시 사용한 휴지는 버리고 손을 깨끗하게 씻기

3. 인플루엔자 의심증상이 있는 경우

38°C이상의 발열과 더불어 기침 또는 인후통이 있으면 가까운 병 · 의원에서 진료를 받고 충분한 휴식과 수분섭취 하기

부모님의 관심과 사랑이 필요해요!

최근 성폭력을 분석해보면, 과거에는 가해자가 주로 어른이었지만 최근에는 또래학생들에 의한 성폭력이 증가하고 있는 실정입니다.

[아하! 청소년성문화 센터] 김미옥 상담 팀장은 "초등학교 때 인터넷 음란물을 접한 아이들이 무심코 가슴이나 성기를 건드리며 장난치는 일이 많다" 며 "중학교에 올라가서는 사춘기로 접어들면서 음란물을 따라해 보고 싶다는 충동에 사로잡혀 성폭력에 물들게 되며, 음란물에 자주 노출된 청소년들은 성추행·폭행을 저질러 놓고도 죄책감을 느끼지 않습니다."고 말하고 있습니다. 또한 "음란 영상을 보고 여성들이 성폭행을 당해도 좋아한다고 착각하는 아이도 있다"고 합니다.

따라서 부모님께서도 아동들이 인터넷을 통해 음란물을 접하지 않도록 각별히 신경 써 주시기 바라며, 아동과 함께 이야기를 나누며 토론을 하시는 것도 좋은 방법이라 생각합니다.



11월 11일은 『눈의 날』

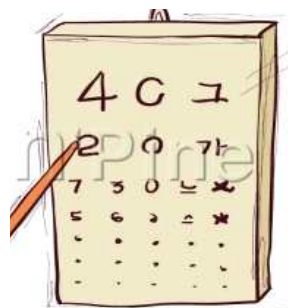
11월 11일은 "눈의 날"입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하는 것이 좋습니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 꼭 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 작업 후 10분 휴식을 취해야 합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.

▶ 자녀가 이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그린다.
2. 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
3. TV를 가까이서 본다.
4. 머리가 자주 아프다고 한다.
5. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.



건강한 성행동이란?

<올바른 성행동 VS 잘못된 성행동>



- **저속한 말 VS 솔직한 말**
: 성을 말할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.
- **훔쳐보기 VS 마음 전하기**
: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

- **음란물 보여주기 VS 그림 감상하기**
: 음란물 보여주는 성희롱에 해당합니다. 친구에게 보여줘서도 안 되는 잘못된 성행동입니다.
- **성적 행동 강요하기 VS 스스로 선택하기**
: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.
- ◆ **자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.**
- ◆ **원하지 않는 성적 행동에는 "즉시" 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.**

교실 창문을 열어요

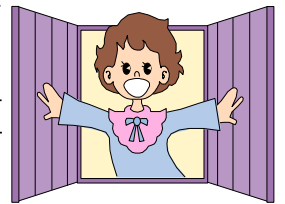
혹시 공부하다가 머리가 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 든 적이 있나요?

날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아지고 있습니다.

환기는 외부와 내부의 공기순환을 통해 내부의 공기질을 맑게 해주어 최종적으로 삶의 질을 높이는 것을 말합니다.

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 실내공기가 오염된답니다. 특히 날씨가 추워지면서 문을 꼭꼭 닫고 있으면 산소는 더 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워요. 날씨가 추워지더라도 건강을 위하여 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.

※ 미세먼지나 황사가 많은 날은 피하도록 하고 환기장치를 이용하도록 합니다.



10대들의 허리가 위험해요

우리 몸의 척추는 정면에서 보면 일직선이고, 측면(옆)에서 보면 흉추가 뒤로 나오고, 경추와 요추가 들어가는 이중 S자 모양입니다. 이에 반해 척추가 굽거나 휘어져 기형인 상태를 '**척추측만증**'이라고 합니다. 최근 이런 척추측만증 환자가 급증하고 있는 가운데, 10대 환자가 절반을 차지하고 여학생이 2배 이상 많은 결과가 나와 심각한 문제가 되고 있습니다.



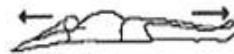
***발견 방법**
(등심대검사법)
: 두발을 똑바로 모으고 무릎을 편 상태에서 허리를 구부려 몸통의 휘어짐을 관찰할 수 있습니다.

- **원인:** 무거운 가방을 한쪽 어깨로 오래 메거나 잘못된 자세로 책상에 앉는 습관 등이 있지만 환자 85%가 그 원인을 알수 없는 경우가 대부분이라 **평소 꾸준한 관찰로 몸의 상태를 점검하고 조기 발견을 하는 것이 중요합니다.**

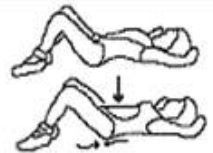
- **피해:** 성장과 발육에 방해, 심폐기능 저하, 체력 저하, 학습에도 지장을 주게 됩니다.
- **예방:** 학생들은 오랜 시간 책상에 앉아있는 만큼 평소 바르게 의자에 앉고, 허리를 바르게 펴고 목에 무리가 가지 않도록 자주 스트레칭을 하는 습관을 갖도록 합니다.

■ 척추측만에 좋은 운동 ■

전신 뻗기



허리로 지면 누르기



무릎/가슴 닿기



윗몸 일으켜 정지하기



옆드려 상체 늘리기



고양이 등 만들기



허리 비틀기



옆드려 발 들어올리기

