



12월은 본격적인 겨울이 시작됨과 동시에 즐거운 겨울방학이 있기도 합니다. 최근 인플루엔자 감염자가 증가하고 있으니 건강 생활 습관을 유지하여 우리 모두 건강한 겨울을 보내도록 합니다.

## 인플루엔자 예방법

- ① **인플루엔자 의심 증상 시 즉시 병원진료**  
: 38°C 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 기침, 인후통, 객담 등의 호흡기 증상
- ② **비누로 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지키기**
- ③ **기침, 재채기 할 때는 손수건, 휴지, 옷깃으로 입을 가리는 기침 예절을 지키기**
- ④ **발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용**
- ⑤ **유행 시 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피하기**
- ⑥ **예방접종하기**

## 피부 건조증 예방

피부의 가장 바깥층인 각질층의 정상 수분 함량은 15~20%인데 피부 수분 함량이 10% 아래로 내려가면 피부건조증과 가려움증이 동반된다고 합니다.

1. 피부 건조증을 예방법은 목욕 습관부터 바꿔야 하며 **온도는 38~40도**, 목욕시간은 **20분이내**가 적합합니다.
2. 욕탕에 들어가기 전 물 한 컵이나 우유를 마셔 목욕 중 빠져나가는 수분을 보충합니다.
3. 유아용 비누나 **보습 기능**을 가진 제품을 사용하는 것도 좋습니다.
4. 목욕 뒤에는 **물기가 마르기 전** 로션·크림을 평소의 1.5배가량 더 바릅니다.
5. 바셀린을 바르면 상태가 한결 나아집니다.
6. 실내 습도는 65% 정도가 되도록 유지합니다.
7. 각질을無理하게 벗겨서 피부가 상하지 않도록 주의합니다.

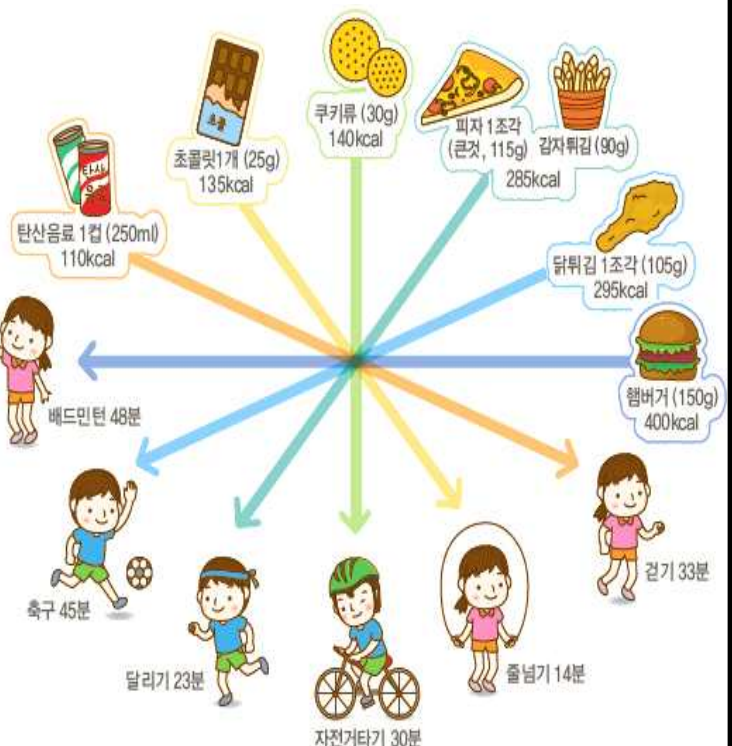


## 겨울철 건강하게 운동하기

겨울에 날씨가 춥다고 실내 활동만 하다보면 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 그러므로 자신의 건강상태를 잘 살피면서 가벼운 운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 해야 합니다. 겨울철에 건강하게 운동할 수 있는 방법과 운동별 소모되는 칼로리를 알아보아요.

### ■ 간식 칼로리와 운동량 ■

- ① 운동을 시작하기 전 실내에서 **충분한 준비운동**으로 몸을 덥힌 후 바깥으로 나갑니다.  
⇒ 이렇게 하면 근육, 관절 손상 및 뇌졸중과 심장질환 예방할 수 있습니다.
- ② **얇은 옷 여러 벌 입기**  
⇒ 두꺼운 옷을 입으면 몸의 움직임을 둔하게 만들어 활동성을 떨어뜨리기 때문입니다.  
또한 운동으로 땀이 날 경우 하나씩 벗어 체온을 조절하기도 쉽습니다.
- ③ **운동량과 강도 조절**  
⇒ 낮은 기온에서 운동을 할 때에는 우리 몸이 더 많은 에너지를 소모하므로 운동량은 평소보다 10~20% 줄이고, 운동시간은 20분~1시간 정도가 좋습니다.
- ④ 운동시간은 온도가 높아지는 **오전 10에서 오후 2시 사이를 이용하세요.**



## 또래관계 도와주기



좋은 또래관계는 자녀의 마음 건강을 지켜주는 파수꾼입니다.

또래관계를 어려워하는 경우, 학업 성취가 높은 학생일지라도 학교를 힘든 공간으로 인식할 수 있습니다.

행복한 학교생활이 될 수 있도록 서로 배려해주는 아름다운 습관을 기르

도록 노력해요.

**1. 자녀가 친구들과 함께할 수 있는 충분한 시간을 만들어주세요.**

⇒ 또래와 즐겁게 노는 시간은 자녀의 마음 건강을 지키는 데 반드시 필요하며, 그 시간동안 누구와 무엇을 하며 시간을 보낼 것인지 자녀 스스로 생각해 볼 기회가 되므로 계획 세우기 습관에도 도움이 될 수 있습니다.

**2. 친구들의 장점을 먼저 기억하도록 도와주세요.**

⇒ 새 학년이 되거나 새로운 학교로 전학을 갈 경우, 아이들은 주변 친구들에게 관심을 가지고 관찰하게 됩니다. 이 때, 친구들의 장점을 발견하고 칭찬해주는 것이 좋은 또래 관계를 형성하는데 많은 도움이 됩니다. 친구들의 단점을 발견하기보다 장점을 보고 칭찬해 줄 수 있는 습관을 만들 수 있도록 도와주세요.

**3. 친구의 이야기를 잘 들어주는 것과 사과하는 습관을 기를 수 있도록 도와주세요.**

⇒ 친한 친구라도 실수했다고 생각되면 상대방에게 분명하고 솔직한 사과를 할 수 있는 태도를 길러 주는 것이 필요합니다.

## 부모는 최고의 마음 주치의입니다

■ **자녀와 10초간 포옹합니다. ^^**

아이의 긴장감을 풀어주는 것은 피부접촉이 최고랍니다.

■ **서로 이야기를 많이 합니다.**

하루동안 지낸 일을 서로 나누며 잘 들어줍니다.

■ **휴일은 온가족이 함께 합니다.**

가사일이나 요리 등을 함께 하며 가족간의 협력을 배웁니다.

■ **부모가 감정을 잘 표현할 줄 알아야 합니다.**

나쁜 감정은 없습니다. 화, 분노, 슬픔 등의 감정도 이해하고 헤아려 주는 경험으로 감정을 잘 다스릴 수 있도록 도와주세요.

■ **자녀 교우관계를 알고 있습니다.**

아이들은 친구에게 영향을 많이 받습니다. 친구간에 어려움이 없는지 물어보고 들어봅니다.

■ **아이의 생각이나 감정을 잘 듣습니다.**

아이가 무엇을 배우고 무엇을 알았는지 보다 무엇을 했을 때 심장이 두근거렸는지, 마음상태를 알아보세요.



## 안전사고 예방 및 응급처치

❖ **화상**

- 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거해 주세요.
- 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며, 물집이 터지지 않게 물살은 너무 세지 않도록 합니다.
- 화상부위가 넓거나 깊은 경우나 관절, 얼굴 등 중요 부위일 때는 반드시 병원진료를 받아야 합니다.(병원에 갈 때는 상처부위에 연고, 된장 등을 바르지 않도록 합니다.)



❖ **빙판길 조심**

- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위 장난치지 않기
- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- 강이나 호수의 얼음 위에서 놀지 않기

❖ **야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동을 시작합니다.**

❖ **동상**

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색이 되고 추극 등 운동을 한 후에 땀이 나서 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

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

## 이어폰의 볼륨은 작게

일상적인 대화는 50~60db이며, 보통 75db 이하의 소음은 난청을 유발하지 않는다고 합니다.

그러나 매일 8시간씩 85db 이상의 소음에 시달릴 경우 난청이 생기기 쉽고, 140db이상일 경우에는 그 종류와 관계없이 난청을 유발할 수 있습니다.

과다한 소음은 소음성 난청에 의한 어지럼증, 전신피로와 수면장애, 고혈압, 소화장애, 업무효율 저하 등을 유발합니다.

그런데, 많은 청소년들이 즐기는 이어폰 음악이 바깥으로 또렷이 들릴 정도의 음량은 무려 100db 이상이 된다고 합니다.



또한 요즈음 청소년들 사이에 무선이어폰이 인기가 많다고 합니다. 이것은 거추장스러운 선이 사라지고 행동이 자유로워졌기 때문인데 편해진 만큼 착용시간도 증가하게 되면서 장시간의 이어폰 착용으로 소음성난청 및 외이도염을 유발할 수 있어 주의가 필요합니다.

청력은 한번 떨어지면 되돌릴 수 없고 귀 속은 피부가 얇아 상처입기 쉽습니다. 어쩔 수 없이 이어폰을 착용해야한다면 올바른 이어폰 사용법을 숙지하고 착용시간을 의식적으로라도 줄이려고 노력하도록 합니다.