

꿈 · 사랑 · 보람을
키우는 쌍치교육

보건소식

쌍치초등학교

[교무실] ☎ 652-2508

[보건실] ☎ 652-2150

5월은 가정의 달입니다.

따뜻한 말 한마디, 눈길, 몸짓으로 자녀에게 사랑을 전달해주세요.

요즘 일교차가 큰 날씨로 호흡기질환, 감염병 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 시기입니다. 손 씻기, 기침예절 실천 등 건강한 생활습관을 잘 실천할 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다.

보건실 행사 안내

날짜	대상	내용
5월16일	2,3,5,6학년	학생소변검사
5월18일	1학년	학생건강검진
5월24일	전교생	구강검사(2,3,5,6학년) 및 불소도포(전교생)
5월5주~6월1주	1, 2학년	치아홈메우기

5월 31일은 세계 금연의 날



세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연을 해야 합니다.

★ 청소년기는 뇌의 급성장기로
흡연 시 뇌(니코틴 수용체)만들어짐.
→ 평생동안 담배에 강한 중독성 가짐

청소년기에 절대
흡연하면 안되는 이유



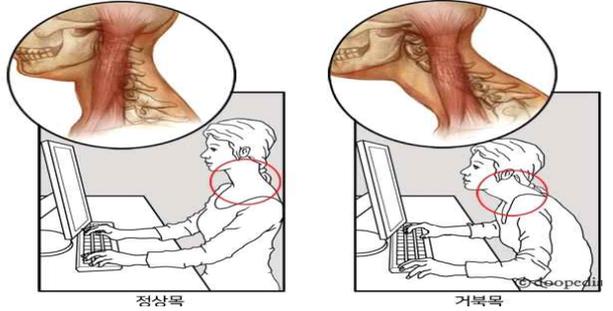
전 세계적으로 남성 사망의 16%, 여성 사망의 7%가 담배로 인한 것으로 보고되고 있습니다. 앞으로 2030년까지 담배로 인해 약 800만 명이 매년 사망할 것으로 예상되고 있습니다. 현재의 추세로 흡연율이 지속된다면 21세기동안 담배로 인해 약 10억 명이 사망할 것으로 예측된다고 합니다. 흡연 가족으로 인한 간접사망자를 포함한 수치입니다.

혹시 지금 흡연중인 학부모님이 계시다면 사랑하시는 가족을 위해 금연을 계획해 보시면 좋겠습니다.

디지털 피로증후군 예방

디지털 피로 증후군이란, 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있다. 특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



디지털 피로 증후군 예방법

- ① 화면과 눈의 거리는 30cm이상 유지!
- ② 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- ③ 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
- ④ 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- ⑤ 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
- ⑥ 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
- ⑦ 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

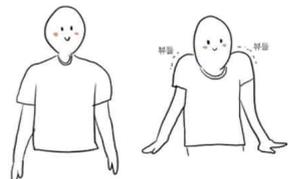
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손帕지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

핸드폰 속의 디지털 성범죄

디지털 성범죄는 핸드폰, 카메라 등 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미합니다.

● 아동 및 청소년이 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 나와 타인에 대한 개인정보 전송 금지
- ② 모르는 사람이 보낸 파일 등 클릭 금지
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상 찍지 않기
- ④ 타인의 사진 등에 성적 이미지 합성 금지
- ⑤ 모르는 사람 혹은 채팅으로 알게 된 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기



● 보호자가 알아야 하는 디지털 범죄예방 안전수칙

- ① 아동 및 청소년의 온라인 활동에 관심 가지기
- ② 자신의 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려주기
- ③ 디지털 성범죄의 위험성 알려주기
- ④ 피해를 당했을 시 잘못이 아님을 알려주기
- ⑤ 곧바로 전문기관에 도움 요청

● 디지털 성범죄 피해 시 도움 요청

- ① 피해 신고: 국번 없이 112(경찰)
- ② 디지털 성범죄피해자 지원센터: 02)735-8994
- ③ 여성긴급전화(지역번호+1366)
- ④ 청소년 상담전화(지역번호+1388)
- ⑤ 카카오톡 채널 '청소년상담1388' 친구추가 후 채팅창에 메시지 보내기



♥초등학생 자녀를 가진 부모의 대화법♥

감정을 관리해서 말해야 해요. 아직 감정을 조절하고 통제하는 전두엽이 미성숙하기 때문에 좋은 롤모델이 필요합니다. 그러므로 감정을 조절하고 관리하는 부모의 모습을 보여주어야 이를 모방하여 자신의 감정 조절 전략으로 삼게 돼요. 부모가 화가 잔뜩 난 상태에서 야단치거나 대화하다 보면 감정이 잔뜩 실린 잔소리를 하거나 화풀이를 하게 되므로 충분히 감정을 가라앉힌 후 대화하는 것이 좋습니다.

♥초등학교 고학년 아들과 딸에게 피해야 할 말♥

'절대로', '언제나' 와 같은 말로 야단치지 않아요. 다른 사람과 비교하지 않아요. 자존감을 떨어뜨립니다. 아이가 말하는 도중에 '넌 태도가 왜 그러니?', 등의 지적하는 말은 대화하고자 하는 아이의 의욕을 떨어뜨려요.

출처:곽윤정 책 "아들의 뇌"

엠폭스 예방 및 행동수칙

□ 엠폭스 관심에서 주의 단계 상향(2023.4.13.부터)

구 분	내 용
정의	원숭이두창 바이러스(Monkeypox virus) 감염에 의한 급성발열, 발진성 질환
감염경로	· 인수공통감염병으로 원숭이두창 바이러스에 감염된 동물(쥐, 다람쥐, 프레리도그와 같은 설치류 및 원숭이 등), 감염된 사람 또는 바이러스에 오염된 물질과 접촉할 경우 감염될 수 있으며, 태반을 통해 감염된 모체에서 태아로 수직감염이 발생 가능 (피부병변 부산물) 감염된 동물·사람의 혈액, 체액, 피부, 점막병변과의 직·간접 접촉 (매개물) 감염환자의 체액, 병변이 묻은 매개체 (린넨, 의복 등) 접촉을 통한 전파 (비말) 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염비말에 의한 사람간 직접 전파 (공기) 바이러스가 포함된 미세 에어로졸을 통한 공기전파가 가능하나 흔하지 않음
잠복기	· 5~21일(평균 6~13일) * 전염력이 강한 시기: 전구기(3~5일 간)
주요증상	· 발열, 오한, 림프절 부종, 피로, 근육통 및 요통, 두통, 호흡기 증상(인후통, 코막힘, 기침 등) 등과 같은 증상이 나타나며, 보통 1~4일 후에 발진 증상이 나타남 · 발진은 얼굴, 입, 손, 발, 가슴, 항문생식기 근처 등에서 나타남
치 료	· 대부분 자연치료 또는 대증치료 · 필요시, 항바이러스제(테코비리마트) 치료
예 방	· 예방접종 · 예방을 위한 주의사항 ① 감염된(감염의 위험이 있는) 사람 또는 동물과의 직·간접적 접촉 피하기 ② 감염된 환자가 사용한 물품(린넨과 같은 침구류 등)과의 접촉 피하기 ③ 의심되는 사람, 동물 또는 물건과 접촉을 한 경우, 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 성분의 손 소독제를 이용하여 깨끗이 하기 ④ 엠폭스 발생국(장소)을 여행하는 경우, 바이러스를 보유할 수 있는 동물과의 접촉 피하기

살롱달롱 보건퀴즈

- 보건퀴즈는 보건실 앞에 놓아둘게요. 보건소식을 자세히 읽어보면 정답이 다 보입니다. 5월 22(월)까지 보건실 앞 응모함에 넣어주세요. 1학년은 부모님과 함께 풀어요.
- 정답을 맞힌 친구들에게는 선물도 있어요~~