



## 교 훈

튼튼한 몸으로 열심히  
배우고 바르게 자라자

## 남원월락 가정통신

## 행복한 아이들 학교

Happy-I-School

<http://www.weolrak.es.kr>

문의처 : 교무실 632-8980

### 5월 보건소식지



#### 5월 31일은 세계 금연의 날



5월 31일은 세계보건기구(WHO)  
에서 지정한  
“세계 금연의 날”입니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들  
여 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

#### ★ 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 일산화탄소 : 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력**이  
떨어지고, **피부노화** 및 **성장발달**이 저해됨.
- 니코틴 중독 : 성인기에 시작한 흡연자에 비해  
더 **깊이 중독**되어 더 끊기 어려워짐
- 호흡기 질환: 잦은 기침과 가래, 호흡기 질환에 잘 걸림
- 입에서 악취가 남(가글, 양치질로 없어지지 않음)

#### ★ 청소년기에 절대 흡연하면 안되는 이유

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

**청소년기에 절대  
흡연하면 안되는 이유**



#### ★ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기



#### 비만탈출, 운동습관 들이기

#### ★ 소아비만의 특징

단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 **소아비**  
**만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고,**  
**그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다.**

#### ★ 초등학생 비만아의 가정 내 지도 방법

초등학생 시기는 성장이 활발한 시기입니다.  
초등학생 비만의 경우 키에 대한 **적정체중**을 유  
지시키는 것이 목표가 되어야 하므로, 가정 내에  
서 **열량이 적은 음식**을 만들어 섭취하도록 하고,  
**꾸준한 운동** 및 **올바른 생활습관**의 지도가 필요  
합니다.



걸어다닐 수 있는 거리는 **걸어다닌다.**



엘리베이터를 이용하지 않고 **계단**으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 **간단한 스트레칭**을 하여  
몸의 순환을 촉진시킨다.

집에서 오래 앉아 있거나 누워서 보는 습관을 없앤다.

#### 3 천천히 꼭꼭 씹어 먹기



꼭꼭 씹기



침 분비 증가



영양소 흡수율 증가  
소화력 증가



미각 발달  
두뇌 발달



면역 증가



2021.03.19.



## 수두 알아보기!



### 어떤 질환인가요?

주로 영유아나 초등학교 저학년 어린이에서 발생합니다.  
미열을 시작으로 온몸에 수포(물집)가 1주일가량 발생하며, 수포성 병변의 직접 접촉이나 감염자의 침방울 등 호흡기 분비물의 공기 전파를 통해 감염되는 질환입니다.



### 전염이 가장 많이 이루어지는 시기는 언제인가요?

봄철 4-6월과 가을철 10월에서 이듬해 1월까지 많이 발생합니다.

2 / 10

2021.03.19.



## 수두 어떤 증상들이 있나요?

### 1 전구기 (발진 발생 1-2일 전)



미열, 권태감(나른함)을 보입니다.  
※ 보통 소아는 발진이 첫 번째 증후로 나타나는 경우가 많습니다.

### 2 발진기



주로 몸통, 두피, 얼굴에 발생하며  
반점·구진·수포 (매우 가려움)·농포  
·가피 순으로 빠르게 진행됩니다.

### 3 회복기



모든 피부 병변에 가피가 형성되며 회복됩니다.

3 / 10

2021.03.19.



## 수두 예방은 어떻게 하나요?

### 일반 예방수칙



✍️ 올바른 손 씻기와 기침예절 지켜주세요!  
• 비누 또는 세정제 등을 사용하여 흐르는 물에 30초 이상  
• 기침이나 재채기를 할 때 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기



✍️ 집단 유행을 막기 위해  
감염병 환자는 전염기간 동안  
등원·등교를 하지 않도록 하세요!  
• 모든 수포에 딱지가 앉을 때까지 격리(등원·등교 중지)



✍️ 의심증상이 발생하면  
곧바로 의료기관 진료를 받으세요!  
• 의심되면 타인과 밀접 접촉 최소화  
• 즉시 의료기관 진료



✍️ 소독과 환기를 자주 해주세요!  
• 공통적으로 많이 사용하는 물품(책상 등) 자주 닦기  
• 실내 공기 주기적 환기

4 / 10



## ★ 성별 고정관념 탈출

- ✓ '성역할이 다르다' '정해져 있다'는 생각은 그만!
- ✓ 여자가~, 남자가~ 에서 '사람이~'라는 표현으로
- ✓ 미디어(언론, 방송, 광고 등) 속 성차별적 요소 찾아보기
- ✓ 성평등에 대해 열린마음 갖기

## ★ 성평등 언어 사용

- 친가, 외가 → 아버지 본가, 어머니 본가
- 집사람, 안사람, 바깥사람 → 배우자
- 서방님, 도련님, 아가씨 → OO씨(님) (이름을 붙여서)
- 외조, 내조 → 배우자의 도움
- 시댁, 처가 → 시가, 처가



## 양성평등한 사회,

여러분이 만듭니다!

