

5월은 어린이, 부모님, 선생님, 사랑하는 가족들 간에 사랑과 감사를 전하는 가정의 달입니다. 또한 자녀들의 감기예방 및 감염병 예방 등 건강관리에 더 많은 관심이 필요한 때입니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 때이므로 아동이 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화 되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

## 감염병! 조심 하세요!

점점 날씨가 따뜻해지고 병균들이 활발하게 활동하는 시기가 다가옵니다. 수두, 식중독, 눈병, 일본뇌염, 홍역 등의 감염병이 발생할 수 있습니다. 만약 감염병이 발생하면 담임선생님께 바로 알려 드려야 합니다.

병을 막아내는 힘 기르기	안전한 물 먹기 물 끓여 먹기	외출 후 개인위생 철저히 하기
규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기	물병에 물 담가 가져오기, 개인 컵 사용	양치질, 손·발 씻기, 세수하기
		
안전하고 신선한 음식 먹기	질병유행 시 사람 많이 모이는 곳 피하기	비누로 손 씻기
되도록 가족과 집에서 먹기	PC방, 오락실 등	식사 전, 장식 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후
		

## 5월31일은 세계 금연의 날

세계보건기구는 매년 5월31일을 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 정하였습니다. 많은 어린이와 청소년들이 호기심에 담배를 피우고 부모님이나 어른들의 담배연기에 의해 간접흡연을 겪고 있는 현실입니다.

여러분! 담배는 호기심으로도 피지 말도록 하며 어른들은 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.



### 간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ▶ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ▶ 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- ▶ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ▶ 폐암 발생률이 2배 높다.
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 저하된다.

## 다른 친구보다 뚱뚱하다고 다 비만일까?

“과체중”과 “비만”은 같지 않다. 과체중은 신장에 비례해서 체중이 상대적으로 무거운 상태를 말하는 것으로 반드시 지방과다를 의미하지는 않는다. 예를 들어 외관상 날씬한 여성 가운데에서도 비만이 있고, 외관상 살쥔 보이는 운동선수는 과체중에 의한 근비대로 비만은 아니다. 즉 일반인보다 몸무게가 더 많이 나가지만 지방보다 근육이 많아서 비만이라고 하지 않는다.

### ◆ 과식과 비만

과식은 비만의 주요한 원인이지만, 운동부족 등으로 인한 에너지 소비량이 적으면 역시 체내 중성지방의 증가로 비만을 초래하게 된다. 동일 칼로리로서 탄수화물이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야간 섭취가 비만이 되기 쉽다. 특히 아침 식사를 거르고 하고 후 취침 전까지 6~7시간 동안에 간식, 저녁, 야식을 많이 먹는 **불규칙적인 식사 습관이 비만을 유발하기 쉽다.** 이 많은 경우 비만이 되기 쉽고, 야간 섭취가 비만이 되기 쉽다. 특히 아침 식사를 거르고 하고 후 취침 전까지 6~7시간 동안에 간식, 저녁, 야식을 많이 먹는 **불규칙적인 식사 습관이 비만을 유발하기 쉽다.**



## 가정에서의 성폭력 예방교육

무조건적으로 아이들에게 '소리쳐라' '낯선 사람을 조심 하라' 등의 예방수칙을 강조하다 보면 자칫 아이들이 피해를 당했을 때 자기 잘못이라는 죄책감과 수치심에 사로잡힐 수 있습니다. 성폭력 예방교육은 문제 상황에서 아이가 어떻게 할 것인가를 가르치는 것이기도 하지만, 매사에 스스로 판단할 수 있는 능력을 길러 주는 것으로 갈등 상황에서의 선택능력을 길러주는 것이 매우 중요 합니다.

과도하게 '성폭력'이라는 주제에 대해서만 강조하여 주의시키거나 아동들의 관심을 끌기 보다는, 평소에 아동과 많은 시간을 보내면서, 일상생활 속에서 경험하고 느끼는 감정이나 생각하는 것 등에 대해 서로 이야기하는 시간을 갖는 것이 기본적으로 중요합니다. 그래야만, 만일 아동에게 쉽게 말 못할 고민이 생겼든지 어려움이 생겼을 경우, 혼자서 고민하는 시간을 줄이면서 부모에게 털어놓을 수 있을 것이기 때문입니다.



## 성에 대한 중립적인 교육의 필요성

▶ “여자는 양전해야지!”, “남자가 왜 그래!” 등 성차별적인 언행으로 인해, 모든 일에 가능성을 가지고 도전해야 하는 자녀들의 행동에 제약을 두는 일은 없어야 합니다. 이런 언행들이 행동을 고정시키게 되는 것입니다.

▶ 가정생활의 영위, 자녀양육은 남녀 공동책임이란 점을 인식하고, 21세기는 성별보다 개인 능력의 차이가 더 크다는 점을 인식시켜 주시기 바랍니다.

▶ 진로, 학업선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 고정관념이 잘못되었다고 가르치시고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주시기 바랍니다.

▶ 성희롱이나 성폭력은 “남성위주의 문화와 사고방식에서 파생된 성차별의식” 때문에 발생하므로 (예: 남자 - 능동적, 여자 - 수동적, 남녀의 성욕은 다르다는 잘못된 믿음) 잘못된 성에 대한 편견을 가지지 않도록 양성평등 교육을 생활화 해 주시기 바랍니다.

미래의 인간상은 전통적인 성 역할에 얽매인 사람이 아니라 기존의 고정된 틀에서 벗어나 자신의 의지와 노력으로 자신의 삶을 자유롭게 결정하는 사람입니다. 우리 자녀들이 이런 올바른 생각을 가지고 사회 여러 분야에서 활약하게 될 날을 기대해 봅니다.

## 오복 중의 하나인 치아 건강

예로부터 치아건강은 오복 중의 하나라고 할 만큼 건강을 위한 필수 조건입니다. 구강검사 결과 충치나 잇몸질환 등이 있는 아동은 빠른 시간 안에 치료를 받으시기 바랍니다. 또한 아래의 이 닦는 방법을 한 번 더 익혀 치아를 튼튼히 하시기 바랍니다.

바르게 이 닦는 방법을 알아봅시다.



어금니의 바깥면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



어금니의 안쪽면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아준다.



음식물의 씹는면은 앞뒤로 왕복운동을 하면서 각 부위마다 10번씩 닦아준다.



앞니의 안쪽면은 칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽을 향해 큰 원을 그리듯이 닦아 준다.



앞니의 겉면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦아 준다.



윗니는 위에서 아래로 아랫니는 아래에서 위로 각 부위마다 같은 동작으로 닦는다.

## 일본뇌염 주의

기온이 올라가면서 모기가 점차 기승을 부리는 계절이 찾아옵니다. 4월부터 10월까지 모기의 활동이 활발한 시기입니다.

### ○ 일본뇌염의 예방법

- 예방을 위해 가정에서는 모기장 또는 방충망을 사용하고 야간에는 활동을 자제합니다.
- 야외활동이 불가피한 경우에는 긴팔, 긴 바지를 착용하도록 합니다.
- 일본뇌염 예방접종 표준일정에 맞추어 예방접종을 받을 것을 권고 합니다.

