



환절기 건강관리

무더위로 인해 약해진 면역력이 회복되기 전에 감기에 걸리면 심각한 합병증을 가져올 수 있으므로 평소 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다.

또한 가장 중요한 개인 위생관리를 평상시에 철저히 하여야 합니다.(손 씻기, 양치질 잘하기 등)
환절기 건강관리 수칙을 잘 지켜 건강한 가을을 보내시기 바랍니다.☺

잠을 충분히 자기 	옷은 따뜻하게 	외출 후 양치질 꼭하기 	사람이 많은 장소에 가지 않기 
물 많이 마시기 	손발 비누로 깨끗이 씻기 	충분한 영양섭취 	독감예방접종 



10월 11일 '비만예방의 날'

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가 세계비만연맹을 구성하여 지키고 있는 '비만 예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

★부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령



1. 걱정체중, 알고 있나요?

: 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '걱정체중 알기'에서 시작합니다.

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?



: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?



: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않아요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?



: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?



: 집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



아프리카돼지열병은 사람에게 감염되지 않습니다

2019.09.17



아프리카돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람은 감염되지 않습니다

국내에 유통되는 돼지고기는 도축장에서 검사하여 질병에 감염되지 않은 것만 시중에 공급하므로 **안심하시고 드셔도 됩니다**

(출처: 농림축산식품부)





카페인 중독 예방

시험을 앞둔 중, 고등학교에서 제조되고 있는 이것!! 바로 **고 카페인 음료**입니다. 봉봉드링크, 박카리스웨트 등 종류도 다양합니다. **카페인**은 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 씨앗 등에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있습니다.



그러나 카페인을 장기간 다량 복용할 경우 부작용이 나타날 수 있습니다. 부작용으로는 **심장박동·호흡 속도 증가, 위장활동저하, 혈관수축** 등이 있으며 특히 청소년이 카페인을 과잉 섭취하게 되면 **두근거림, 수면장애, 신경과민** 등에 시달릴 수 있죠. **확실한 효과를 보는 만큼 후폭풍이 거센 카페인음료의 지나친 섭취는 오히려 집중력을 떨어뜨리고 피로를 누적시켜 건강에 해로울 수 있습니다.**



성역할고정관념 NO, 양성평등 YES!



양성평등이란, 남자, 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인격적으로 차별 없이 평등하게 존중하는 것을 의미합니다.

▶ 성역할고정관념이란?

남자와 여자를 평가할 때, 그 사람의 개인적인 특성이나 능력을 보는 것이 아니라 직업, 역할 등을 보고 평가하는 것을 말합니다.

혹시 “여자 아이는 얌전해야지!, 남자가 울면 안 돼!” 이런 말을 자주 하시지는 않나요? 아직도 우리 사회에는 성차별적인 말과 행동이 남아 있습니다. 때문에 성차이와 성차별을 구분하여 알고 계시는 것이 중요합니다.

☆ 성차이: 남성과 여성의 타고난 차이

예)여자는 임신을 할 수 있지만, 남자는 할 수 없다.

☆ 성차별: 합리적인 이유 없이 성별을 이유로 인간의 기본적인 자유를 제한하는 것

예)남자는 집안일을 하면 안돼. 돈을 벌어야 해. 여자는 군인이 될 수 없어, 남자들의 직업이야.

우리 아이들이 살면서 성별에 따라 차별 받지 않고 자신의 능력을 마음껏 발휘하며 살아가기

위해서는 양성평등 문화가 자리 잡아야 가능합니다. 그러기 위해서는 양성평등한 모습을 가정에서 많이 보여주고 학교에서도 양성평등 문화가 발전되어야 합니다.

남녀 간의 성차이는 인정하고 남성·여성 모두 권리, 의무, 자격 등에 차별받지 않는 양성평등한 사회를 함께 만들어갔으면 좋겠습니다.



친밀과 성폭력을 구별해요

데이트 성폭력이 사회문제가 되고 있고, 사춘기 청소년들이 이성교제를 하면서 성폭력이 발생하기도 합니다. 소중한 자녀들이 **친밀감과 성폭력**을 구별할 수 있도록 대화하는 시간을 가져보셨으면 합니다.



● 폭력적 관계에 대한 잘못된 통념들

• 내가 그 사람을 진심으로 사랑한다면, 그의 폭력적 행동을 변화시킬 수 있다. (×)

☞ 피해자의 행동여부로 폭력 행위가 사라지는 것이 아니라, 가해자 스스로 자신의 행동을 철저히 반성하고 교정할 의지가 있어야 변화가 올 수 있습니다.

• 신체적 폭력이 아니라면 그리 심각한 문제는 아니다. (×)

☞ 언어적, 정서적 폭력은 신체적 폭력만큼 파괴적이고 심각한 결과를 유발할 수 있습니다. 그러므로 어떠한 형태의 폭력도 용납될 수 없습니다.

• 질투와 소유욕은 그가 나를 정말로 사랑한다는 표현이다. (×)

☞ 지나친 질투와 소유욕은 상대방이 당신을 소유물로 여기고 있다는 뜻입니다. 일반적으로 질투와 소유욕은 폭력과 학대의 초기 형태입니다.

보건실 알림방

❖ 10월에는 체육대회 및 체험학습이 예정되어 있습니다. 학생들이 안전사고 없이 즐겁게 행사에 참여할 수 있도록 가정에서도 지도와 관심을 부탁드립니다.

❖ 11월부터 독감 유행시기입니다. 독감 예방을 위해서는 한두달전에 예방접종을 하시는 게 효과가 크다고 합니다.

9월 17일부터 독감예방 접종이 시행되었습니다. 가까운 병원에서 접종하시어 건강 관리에 관심 부탁드립니다.