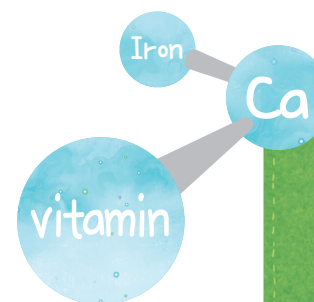




유치원 교육과정 내실화를 위한
보건교육 프로그램



유치원 교육과정 내실화를 위한
보건교육 프로그램





Content

01

유아보건교육이란 무엇일까요?

02

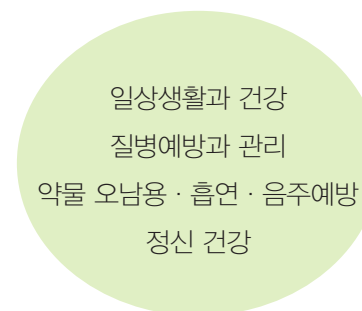
유아보건교육의 내용은 무엇일까요?

03

유치원에서 하는 보건교육활동에는 어떤 것이 있나요?

04

가정에서 알아야 할 보건관련 내용들에는 무엇이 있을까요?



05

자녀와 함께 할 수 있는 활동들을 알아볼까요?

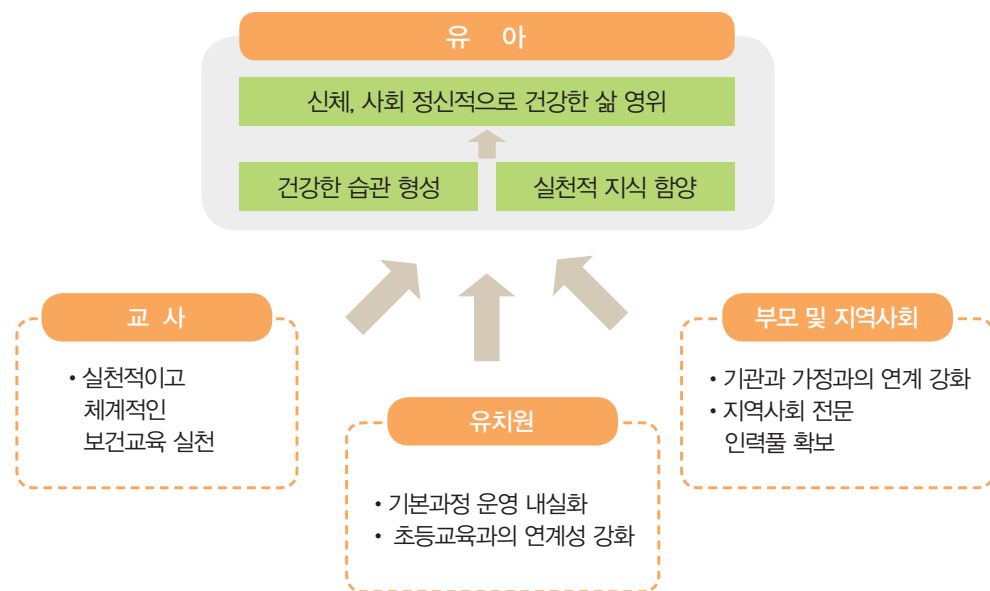
01

유아보건교육이란 무엇일까요?



유아기는 발달의 기초가 이루어지는 시기이며, 신체의 발달, 지적 능력 및 감성의 발달과 더불어 기본생활 습관이 형성되는 시기입니다. 따라서 이 시기에 적절한 보건교육을 받는 것이 건강한 생활습관과 실천적 능력을 길러 평생 건강한 삶을 유지하는 기반이 됩니다.

유아보건교육은 유아들이 현대생활을 영위해 나가는 데 있어서 발생하는 여러 가지 보건 문제들에 대해서 신체적·정신적·사회적으로 조화롭게 적응할 수 있는 실천적인 능력을 기르기 위한 것입니다.



〈그림〉 유아 보건교육 프로그램의 기대 효과

02

유아보건교육의 내용은 무엇일까요?

본 보건교육 프로그램은 유아가 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 생활을 하기 위한 내용들이 포함되어 있습니다. 보건교육의 여러 내용 범주 중에서 기본생활습관 등 유치원 교육과정의 내용과 중복되는 내용을 제외하고, 최근 들어 강조되고 있는 미디어, 정보윤리 및 친구관계 등 정신건강 관련 내용이 포함되어 있습니다. 유아보건교육에서는 다음과 같은 내용들을 다루고 있습니다.

일상생활과 건강	• 일상생활에서 건강과 관련된 기본 지식과 생활습관에 관련된 것으로 주로 건강한 식습관 형성과 건강한 환경과 관련된 내용
질병예방과 관리	• 질병, 전염병에 걸리지 않고 건강한 생활을 하기 위한 생활습관 및 병에 걸렸을 때의 올바른 대처 방법에 관련된 내용
약물오남용 흡연 음주예방	• 각종 약의 올바른 사용과 복용 방법, 흡연 및 음주 예방을 위한 정보에 관련된 내용
정신건강	• TV, 컴퓨터, 스마트 폰 등 각종 매체를 바르게 사용하는 방법, 더불어사는 능력과 자신의 여러 감정을 긍정적인 방법으로 다루기 등 정신적, 사회적 건강에 관련된 내용

〈그림 2〉 유아 보건교육 프로그램의 내용

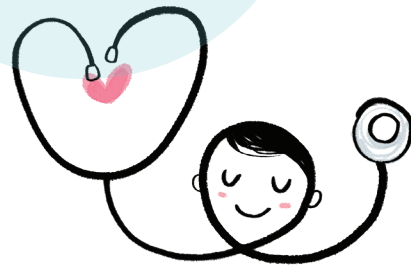
유치원에서 하는 보건교육활동에는 어떤 것이 있나요?

신체적 건강 뿐 아니라
정신적, 사회적 건강과
관련된 내용을
포괄적으로
다루고 있습니다.

건강한 습관과
실천적 지식을 함양할 수 있도록
구성하였습니다.

일상생활에서의
경험에 기초하여
활동이 이루어지도록
구성하였습니다.

유아들의
발달과 흥미에 맞도록
연령별로 구성하였습니다.



3세 활동

번호	활동명	활동형태	보건교육 범주
1	물을 마셔요	이야기나누기	일상생활과 건강
2	바른 자세로 먹어요	이야기나누기	
3	내 주변을 깨끗이	음악	
4	변비를 예방해요	이야기나누기	질병예방과 관리
5	엄마 손은 약손	음악	
6	수족구병에 걸렸어요	이야기나누기	
7	식중독을 일으키는 상한 우유	과학실험	약물오남용 · 흡연 · 음주예방
8	여러 가지 약이 있어요	이야기나누기	
9	이제 혼자자 아니야	게임	정신건강

4세 활동

번호	활동명	활동형태	보건교육 범주
1	건강 주스 만들기	요리	일상생활과 건강
2	골고루 먹어요	음악	
3	솔방울 천연 습도계	과학실험	
4	남은 약은 약국에	현장체험	질병예방과 관리
5	건강한 내가 될 거야	음악	
6	머릿니를 예방해요	바깥놀이	
7	건강검진이 무엇일까요?	이야기나누기	약물오남용 · 흡연 · 음주예방
8	예방접종이 필요해요	이야기나누기	
9	손 씻기 작은 책 만들기	언어	
10	약을 올바르게 먹어요	이야기나누기	정신건강
11	무서운 담배 이야기	동화	
12	치타 아빠의 운동회 이야기	동화	
13	술을 마시면 위험해요	이야기나누기	정신건강
14	스마트폰을 바르게 사용하려면	동화 · 동시	
15	언제나 고마운 친구	음악	
16	사랑한다고 말해요	동시	
17	마음의 소리를 듣는 명상	신체표현	

04

가정에서 알아야 할 보건관련 내용들에는 무엇이 있을까요?

유아보건교육과 관련하여
부모님들께서 알아야 할
핵심적인 내용을
정리하였습니다.

총 41개의 내용을
보건교육의 범주별로
구성하였습니다.

유치원에서
이루어지는
보건교육과 관련하여
내용을 구성하였습니다.

부모님들의
이해를 돕기 위한
삽화도 함께
제공하였습니다.



5세 활동

번호	활동명	활동형태	보건교육 범주
1	철아, 몸에 좋은걸 먹어야지!	동화	일상생활과 건강
2	찾아라! 식품첨가물	이야기나누기	
3	하얀 휴지의 비밀	이야기나누기	
4	건강검진의 날	역할	질병예방과 관리
5	치과에 간 악어돌이	동화 · 동극	
6	바람으로 목욕해요	신체표현	
7	여름철 건강 퀴즈	게임	
8	내 눈이 빨개요	동시	
9	기침 공주와 색깔 요정	동화	약물오남용 · 흡연 · 음주예방
10	도깨비 어린이 병원	동화 · 동극	
11	사랑의 금연편지	언어	
12	금연포스터를 꾸며보아요	미술	
13	음주예방퀴즈	게임	정신건강
14	바르게 텔레비전을 보아요	수조작	
15	컴퓨터 건강 체조	신체표현	
16	좋은 댓글 달아보기	이야기나누기	
17	사과(謝過) 나무 만들기	언어	
18	웃는 얼굴 밝은 마음	신체표현	
19	걱정 인형아 도와줘	미술	
20	슬픔, 화남, 무서움을 날려보내요	이야기나누기	



유치원 기본과정 내실화를 위한
보건교육 프로그램



일상생활과 건강

01. 소중한 눈! 건강한 눈!
02. 어떻게 하면 키가 클까요?
03. 아이들 건강은 아침식사부터
04. 과자, 알고 먹어요
05. 건강을 위한 영양표시 활용법
06. 골고루 먹어야 건강해요
07. 비만을 예방하는 식습관
08. 소중한 치아, 깨끗하게 관리해요
09. 잇솔질 이렇게 해주세요
10. 충치가 잘 생기는 음식이 있어요
11. 환경호르몬, 함께 예방해요
12. 실내 환경과 건강
13. 황사, 이렇게 대처하세요
14. 강한 햇빛이 내리쬐릴 때

소중한 눈! 건강한 눈!

옛 속담 중에 '몸이 천 냥이면 눈이 구 백냥'이라는 말이 있습니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 좋아지기 어렵고 안경이나 렌즈는 사용하는 것이 번거롭습니다. 눈은 우리 신체 기관 중 예민한 기관이므로 어려서부터 자녀의 눈을 보호하기 위한 특별한 관심과 노력이 필요합니다.

● 눈을 보호하는 습관

		
• 눈과 책과의 거리 30cm 유지 • 한 시간 책보면 5~10분 휴식 • 너무 밝거나 어둡지 않은 곳에서 책 읽기	• TV 볼 때 3m 거리 유지 • 옆드리거나 누운 자세로 시청하지 않기	• 컴퓨터와 40cm정도 거리 유지하기 • 20분마다 먼 곳 바라보기
		
• 비타민 A가 풍부한 음식(녹색 야채, 당근, 달걀노른자, 콩, 호박 등)을 많이 먹기	• 눈이 다칠 수 있는 위험한 장난하지 않기	• 6개월에 한 번씩 정기적으로 시력검사 받기
		
• 일정 간격으로 눈의 피로를 풀고 멀리 보는 습관 들이기	• 강한 자외선이 눈에 직접적으로 노출되지 않도록 하기	• 눈을 자주 만지거나 비비지 않기

어떻게 하면 키가 클까요?



대부분의 아이들뿐만 아니라 부모님도 자녀의 키에 관심이 많습니다. 키가 크는데 영향을 주는 요인으로선 유전, 영양, 운동, 환경, 수면과 스트레스 등이 있습니다. 이 요인 중에서 후천적인 요인인 영양, 운동, 환경, 수면 등 건강한 생활습관이 70~80% 영향을 미칩니다. 자녀와 함께 '어떻게 하면 키가 클까?' 함께 관심을 가지고 건강습관을 실천해봅시다.

● 부모님 키를 이용하여 자녀의 예상키를 계산해 봅시다.

$$\text{남자아이} = [(\text{아버지의 키} + \text{어머니의 키}) / 2] + 6.5$$

$$\text{여자아이} = [(\text{아버지의 키} + \text{어머니의 키}) / 2] - 6.5$$

자녀 예상 키 ()cm

● 성장호르몬 분비를 촉진하여 키 크는 방법

자녀의 키는 부모님의 키에 영향을 받지만 후천적인 노력에 더 많은 영향을 받습니다. 성장호르몬의 분비가 촉진되도록 자녀의 건강습관을 지켜주세요.



잠을 충분히 자야 합니다. 성장호르몬은 주로 숙면을 취하는 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 분비됩니다.

성장호르몬은 신체적인 활동을 할 때 나오며 아이들이 밖에서 뛰어노는 시간이 곧 키가 크는 시간입니다.



키 크는 식품 : 우유, 치즈, 잔멸치, 방어포, 새우, 뼈째 먹는 생선, 미꾸라지, 달걀, 두부, 김, 미역 시금치, 당근 등 칼슘, 단백질, 비타민, 식물성 섬유가 많은 음식이 도움이 됩니다.

키 크는 것을 방해하는 음식 : 맵고 짜며 자극적인 음식, 단 음식으로 피해야 합니다.

아이들 건강은 아침식사부터

아이들의 영양섭취는 신체의 발육뿐 아니라 학습능력, 행동, 정신의 발달에도 매우 중요합니다. 그러나 하루 세끼 중 첫 끼니인 아침식사를 거르는 아이들이 증가하고 있습니다. 아이들이 아침식사를 못하는 원인은, 늦잠 자는 친구들이 많고 부모님의 기상시간이 늦기 때문이라고 합니다. 자녀의 건강한 하루를 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

- ‘아침식사는 위로 들어가지 않고 뇌로 들어간다’ 고 할 정도로 특히 두뇌활동에 큰 영향을 미칩니다. 그 이유는 뇌세포를 움직이는 에너지원은 밥이 소화되면서 생기는 포도당이며 지방과 단백질은 뇌의 신경전달물질을 만드는 원료가 되기 때문입니다. 따라서 아침을 굶게 되면 특히 포도당을 가장 많이 필요로 하는 뇌 활동이 떨어져서 지적 활동이 둔해질 수 밖에 없습니다.

- 아침밥은 잠들어 있는 뇌를 깨우기 위해서도 꼭 필요합니다. 눈만 뜬다고 잠이 깨는 것은 아닙니다. 음식을 씹는 동안 얼굴 근육이 풀어지고, 온몸의 장기도 운동을 시작합니다.

- 정서적 안정을 위해서도 아침식사를 꼭 해야 합니다. 아침식사를 하지 않으면 오전 내내 시상하부 속의 식욕중추가 흥분을 하게 되고 또한 그 옆에 있는 감정중추도 흥분을 하게 되어 정서가 몹시 불안해집니다. 따라서 아침밥으로 먹는 탄수화물이 혈당량을 높여 흥분을 가라앉혀 주어야 생리적으로 안정상태가 유지되어 편안한 마음으로 공부할 수 있게 됩니다.



- 그 외에도 아침식사를 하지 않는 경우 불규칙한 식습관으로 신체의 리듬이 깨지고, 비만, 위장질환 등을 유발할 수 있으며, 특히 오전 중의 피로, 집중력 감소와 무기력감을 경험하게 되므로 유치원 생활을 활기차게 할 수 없습니다.

과자, 알고 먹어요

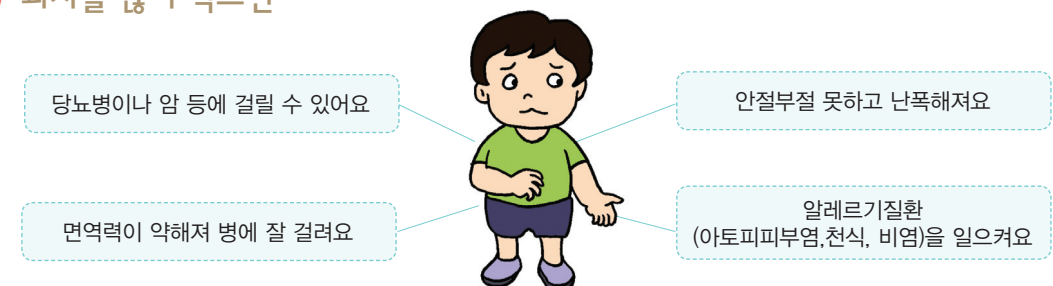


부모님, 유아들은 아직 면역력이 약하므로 성인에 비해 외부 자극의 영향을 쉽게 받습니다. 성장기의 중요한 시기에 설탕과 화학 식품 첨가물을 멀리하고 안전한 식품을 골라 먹음으로써 평생 건강의 기초를 다져주세요.

- 과자에는 무엇이 들어 있을까요?

단 맛을 내는 설탕, 칼로리가 높은 포화지방, 예쁘게 보이게 하려는 색소, 맛을 내주는 조미료, 썩지 않게 하는 보존제, 유전자 조작 옥수수, 농약이 들어 있는 밀가루 등이 들어 있습니다.

- 과자를 많이 먹으면



- 과자 속의 성분들이 무조건 나쁜 것은 아니지만 우리 아이들이 먹는 식품을 고를 때 최소한으로 노출될 수 있도록 관심을 가져주세요.

- 식품첨가물 유무, 어떤 종류인지 성분을 꼭 확인하세요.
- 당분(설탕) 함량에도 관심을 가지세요.
- ○○맛, ○○향이라는 제품은 구입하지 않습니다.
- 자녀에게 즉석가공 식품보다 과일, 떡, 고구마 등의 자연 간식을 많이 주세요.

- 자녀와 함께 평소 즐겨 먹는 과자 봉투 뒷면을 보면서 과자에 어떤 성분이 있는지 확인해보세요.

건강을 위한 영양표시 활용법

영양표시는 식품에 어떤 영양소가 들어 있는지, 그리고 얼마나 들어 있는지를 정해진 규칙에 따라 식품 포장에 표시하는 것을 말합니다. 가공식품을 고를 땐 영양표시를 활용하여 자녀의 건강을 챙겨주세요.

○ 영양표시를 보는 방법

- **1회 분량** : 식품 포장 안에 내용물이 얼마만큼 있는지를 나타내는 것으로 이 제품의 1회 분량은 1개(70g)이고, 한 봉지에는 2회 분량이 있다는 뜻입니다.
- **1회 분량당 함량** : 영양표시를 얼마만큼의 식품중량당 표시했는가를 나타내는 것으로 이 제품은 1회 분량(1개, 70g)당 영양소 함량을 표시했습니다.
- **영양성분** : 이 제품의 1회 제공 열량은 220kcal로 포장안 음식을 다 먹는다면 440kcal가 됩니다. 열량과 더불어 아이들의 식품을 고를 땐 당류, 트랜스지방 등을 꼭 챙겨주세요.
- **영양소기준치** : 1일 영양소 기준치에 대한 비율로 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다. 나트륨은 하루 기준치를 쉽게 초과하므로 주의 깊게 봐야 하는 항목입니다.

영양성분		
1회 제공량 1개(70g)	총 2회 제공량(140g)	
1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	
열량	220kcal	
탄수화물	40g	12%
당류	20g	
단백질	5g	8%
지방	10g	20%
포화지방	9g	60%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	60mg	20%
나트륨	300mg	15%
칼슘	15mg	2%
비타민	10mg	10%

○ 영양표시를 이렇게 활용하세요

- **체중을 조절하고 싶을 땐**
 - 영양표시성분 중 열량이 적은 제품을 선택 (예) 저지방우유
- **설탕이 적은 음식을 선택하고 싶을 때**
 - 영양표시성분 중 당질이 적은 제품을 선택 (예) 무설탕 요구르트

골고루 먹어야 건강해요



아이들은 낯선 음식에 대한 두려움이 있어요. 특히 야채류에 그 현상이 심하지요. 그래서 편식하는 아이들이 부족해지는 영양소들이 있어요. 부모님께서 편식이 건강한 성장에 많은 영향을 미침을 기억하시고 아이들이 음식을 골고루 먹을 수 있도록 가정에서도 지속적인 지도를 부탁드립니다.

○ 음식을 골고루 먹지 않으면 다음과 같은 영양소들이 부족해질 수 있어요.

• 철분

- 풍부한 음식 : 육류, 달걀노른자, 보리와 현미 같은 통곡식, 조개류
- 부족하게 되면 : 빈혈이 옵니다. 공부할 때 집중력이 떨어집니다.

• 칼슘



- 풍부한 음식 : 우유, 요구르트, 치즈, 미역, 다시마, 김
- 부족하게 되면 : 뼈와 이가 잘 자라지 않고 약해집니다. 다쳐서 피가 날 때 잘 멎지 않게 됩니다. 근육과 심장이 힘들어해서 운동하기 어려울 수 있습니다.

• 비타민 A



- 풍부한 음식 : 당근, 시금치, 호박, 토마토
- 부족하게 되면 : 병을 이기는 힘이 약해서 자주 아프게 됩니다. 밤에 눈이 잘 보이지 않게 될 수 있습니다.

• 비타민 B2 (리보플라빈)



- 풍부한 음식 : 콩, 두부, 두유, 된장, 생선
- 부족하게 되면 : 쑥쑥 잘 자라지 못합니다. 입과 혀가 잘 헐고 아프게 될 수 있습니다.

※ 본 자료는 '알맞게 먹고 튼튼해지자(2007년)' 울산광역시 중구보건소 리플렛 자료를 참고하였습니다.

비만을 예방하는 식습관

어릴 적 비만은 성인비만으로 이어지고 각종 만성질환에 시달릴 수 있다는 점에서 예방하고 교정해줄 필요가 있습니다. 그러나 아직 성장하고 있는 시기이기 때문에 음식을 제한하는 등의 식습관 교정은 좋지 않으며 건강한 식습관을 다져주는 것이 필요합니다.

● 부모님의 습관이 아이를 비만으로 만들지 않는지 체크해보세요.

문항	예	아니오
1. 아이들에게 주기적으로 탄산음료를 마시게 합니까?		
2. 손님이 아이에게 과자를 선물하는 것을 묵인하십니까?		
3. 집에서 단 과자를 자주 먹는 편입니까?		
4. 비만인 형제자매가 있습니까?		
5. 집에 항상 과자나 당류가 준비되어 있습니까?		
6. 심부름의 대가나 칭찬받을 행동을 했을 때 아이에게 과자나 당류를 줍니까?		
7. 광고를 보고 단 과자나 패스트푸드를 사준 일이 있습니까?		
8. 아침 식사에 딸기잼 등 단 것을 먹습니까?		
9. 잠들기 전 아이에게 과자를 줍니까?		
10. 탄산음료를 한 번에 많이 사두는 편입니까?		

- 5항목 이상 되면 아이가 비만이 될 수 있습니다.
- 1~2개만 해당될 수 있도록 노력하는 부모님이 되어주세요.

● 부모님, 자녀의 건강을 위해 다음과 같은 식습관을 유지하세요.

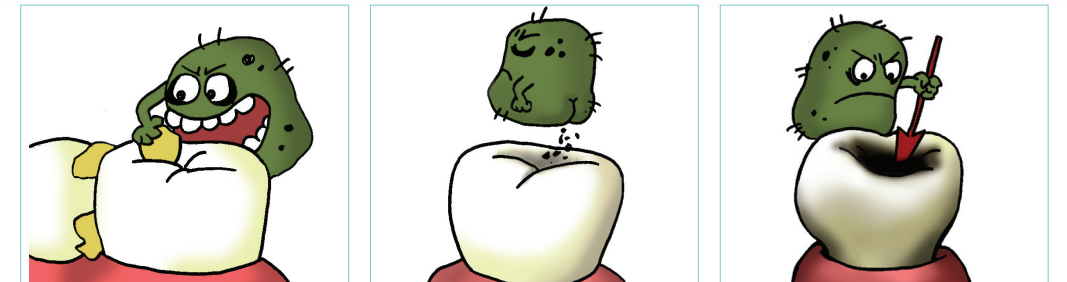
- 하루 세 번 규칙적인 식사는 필수입니다.
- 편식을 하지 않도록 하는 것이 중요합니다.
- 적당한 열량을 섭취하도록 해야 합니다.
- 가공식품, 인스턴트식품보다는 자연식품을 먹는 것이 좋습니다.
- 비타민과 무기질이 많은 과일과 채소를 매일 먹습니다.
- 당, 지방이 많은 음식은 피해줍니다.
- 음식을 싱겁게 요리하여 줍니다.

소중한 치아, 깨끗하게 관리해요



치아우식증(충치)은 감기만큼 흔한 질병이지만 한번 손상되면 다시 원 상태로 회복하기 어렵습니다. 그렇기 때문에 미리 예방하여 건강한 치아를 유지해야 합니다.

● 치아우식증은 어떻게 발생할까요?



구강 내 미생물인 Mutans가 음식찌꺼기인 당분을 산으로 전환시키게 되는데 이 때 형성된 산이 치아를 녹임으로써 치아우식증이 발생하게 됩니다. 치아우식증 예방은 이러한 치아우식증 발생 기전을 차단하는 것입니다.

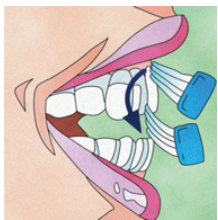
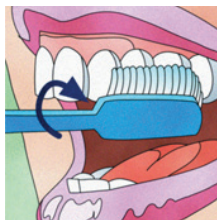
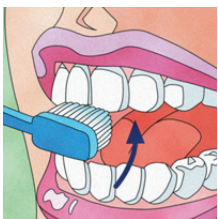
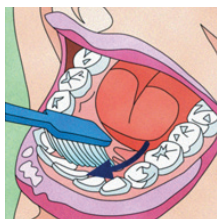
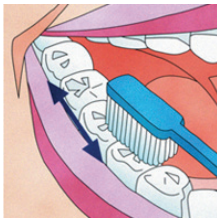
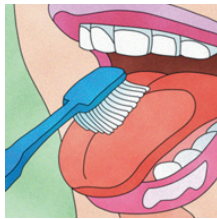


잇솔질 이렇게 해주세요

아이에게 잇솔질을 열심히 해주는데도 충치가 계속 생기나요? 만약 그런 경우라면 잇솔질 방법이 올바르게 맞을 수 있습니다. 잇솔질이 올바르게 맞으면 잇솔질 후에도 음식찌꺼기가 그대로 남아 있게 되어 충치를 유발하게 됩니다.

회전법 잇솔질을 배워보세요.

잇솔질은 하루에 적어도 세 번, 식사 후 3분 안에, 3분 이상 닦아 주는 것이 바람직합니다. 그러나 무엇보다 잇솔질은 횟수보다 얼마나 세밀히 닦느냐가 더 중요합니다.

	
윗니는 잇몸에서 이쪽으로 닦습니다.	어금니의 안쪽면과 바깥면은 잇몸에서 치아가 난 방향으로 돌리며 닦습니다.
	
아랫니는 잇몸에서 이쪽으로 닦습니다.	앞니 안쪽은 칫솔모를 세워서 닦습니다.
	
어금니의 씹는 면은 좌우로 닦습니다.	혓바닥과 입천장도 깨끗이 닦습니다.

충치가 잘 생기는 음식이 있어요



매년 충치 보유 아동의 수가 갈수록 늘고 있습니다. 충치는 그 발생 원인이 여러 가지가 있지만 그 중 매일 섭취하는 음식이 많은 영향이 미친다고 볼 수 있습니다.

- 충치유발지수에 영향을 끼치는 요소들은 당의 종류와 식품 형태, 점성입니다. 달고 씹히는 감이 쫄깃한 끈적한 식품일수록 충치유발지수가 높아집니다.



- 가공식품(햄, 소시지, 아이스크림, 청량음료)에는 인산염이 들어 있습니다. 인산염이 몸속에 들어가면 칼슘과 결합하여 인산칼슘이 되고 인산칼슘은 대부분 배설물로 빠져 나오기 때문에 칼슘의 부족을 초래하여 치아를 약하게 만듭니다.

충치유발지수가 높은 음식

- 흰쌀, 흰 빵, 케이크, 설탕, 시럽 등의 단당류
- 패스트푸드 등의 가공식품
- 떡이나 엿처럼 당 함량이 많고 끈끈하게 착 달라붙는 정도가 높은 식품
- 충치유발지수가 30 이상이면 충치위험
- 충치유발지수가 10 이하가 안전
- 젤리 46
- 캐러멜 38 엿 36
- 비스킷 27 사탕 23
- 도넛, 인절미 19 건포도 16 초콜릿 15

- 반면, 야채, 과일 등 섬유질이 풍부한 식품은 씹어 먹는 과정에서 치아를 닦아 내어 충치 예방효과가 있습니다.
- 충치유발지수가 높은 음식들은 끈적거리 치아에 붙어 충치를 유발하므로 먹고 난 뒤엔 바로 잇솔질을 하도록 하여 건강한 치아를 유지할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

환경호르몬, 함께 예방해요

환경호르몬의 영향을 가장 많이 받는 사람은 태아>어린이>사춘기>질병 있는 사람>노인의 순서입니다. 유아는 아직 신체적으로 완전히 발달하지 않아 환경호르몬의 영향을 많이 받으며 몸 속에 쌓여 있다가 다음 세대에도 영향을 줍니다.

○ 환경호르몬이 인체에 미치는 영향

- 정자수 감소 및 성조숙증
- 알레르기성 질환
- 주의력 결핍 및 과다행동장애
- 면역력 약화

○ 환경호르몬으로부터 우리 몸을 보호하기 위한 방법

	집 안을 자주 환기시켜요.		일회용 장갑, 나무젓가락, 비닐 등 일회용품을 사용하지 않아요.
	세제와 샴푸를 적정량 사용해요.		합성섬유보다 순면 직물로 된 옷과 침구를 사용해요.
	드라이클리닝한 제품은 비닐 벗겨 환기시킨 후 입어요.		새 옷은 먼저 빨아서 입어요.
	고기를 먹을 땐 지방을 없애고 먹어요.		컵라면 등 즉석식품을 먹지 않아요.
	살충제, 방충제, 방향제 등을 사용하지 말고 모기장을 이용해요.	유해물질을 배설시키는 현미, 잡곡, 된장 등을 많이 먹고 유기농산물을 이용해요.	

실내 환경과 건강



현대인들은 하루 일과의 90% 이상을 실내에서 생활하고 있으며 실내 오염물질이 실외 오염물질보다 폐에 전달될 확률은 더 높아 실내 환경이 건강에 미치는 영향은 매우 크다고 할 수 있습니다. 건강을 위하여 실내공기를 쾌적하게 유지하고 관리하는 방법을 알려드립니다.

○ 쾌적한 실내공기를 만들기 위해서는 오염원을 제거하거나 오염물질의 방출이 적은 제품을 사용하고 환기로 오염물질의 농도를 낮추는 방법들이 있습니다.

실내적정 온습도 유지	계절별 적정 온습도 유지 봄 · 가을 온도 19~23℃, 습도 50% 여름 온도 24~27℃, 습도 60% 겨울 온도 18~21℃, 습도 40%
실내 환기	하루에 최소 3번, 30분 이상 환기하기 환기는 오전 10부터 오후 9시 사이가 좋음
친환경제품사용	리모델링 : 친환경 마크가 있는 건축자재 및 인테리어 제품 사용 가구 : 친환경 제품 구입 전자제품 : 사용 후 환기 필요
청소	주기적인 청소 필요(바닥 뿐 아니라 벽면, 천정도 청소 필요)
흡연금지	주택 내 흡연 금지 (직접 피해 및 실내 환경에 흡착되어 2차 피해를 일으킴)
주방	조리 시 창문 개방 및 국소배기장치 가동 음식물 쓰레기는 바로 처리
의류 및 침구류 관리	드라이클리닝 의류는 1시간 정도 환기 시킨 후 보관 침구류는 수시로 물세탁 후 햇빛에 잘 말리고 털어서 관리
애완동물 관리	가능한 실외에서 키우는 것이 좋음 애완동물은 자주 씻어주고 변은 바로 처리
방향제	방향제 사용은 자제하는 것이 좋으며 사용한다면 환기 자주
옷장 및 신발장 관리	습기 차지 않도록 주의 주기적인 청소와 환기 필요

※ 본 자료는 '주택 실내 공기질 관리를 위한 매뉴얼, 환경부 · 국립환경과학원'에서 인용하였습니다.

황사, 이렇게 대처하세요

황사는 중국과 몽골의 사막지대에서 발생하는 흙먼지로 중금속 등 유해물질이 다량 함유되어 여러 가지 질병을 일으키는 원인이 되기도 합니다. 부모님께서도 다음 사항을 자세히 읽어보시고 가족들의 건강관리와 자녀들이 건강한 유치원 생활을 할 수 있도록 개인위생 지도에 힘써 주시기 바랍니다.

- 황사 건강취약계층(천식 등 호흡기질환자, 노약자, 어린이 등)은 가급적 불필요한 야외활동이나 외출을 자제하세요.
- 창문은 꼭 닫고, 실내 습도를 유지하세요.
 - 창문은 반드시 꼭! 닫고, 방은 걸레로 자주 닦아줍니다.
 - 집안에 빨래 널기 등으로 실내습도는 40~50% 정도 유지하는 것이 좋습니다.
- 충분한 수분섭취로 건강을 지키세요.
 - 몸 안에 들어온 중금속 등 유해물질이 잘 배출될 수 있도록 자주 물을 마시는 것이 좋습니다.
- 부득이하게 외출할 때는 다음 사항을 특히 유의하세요.
 - 외출 시 긴소매 의복·필요시 보호안경 등을 착용합니다.
 - 황사방지용 마스크를 착용합니다.
 - 황사가 오면 코로 숨을 쉴 경우 먼지를 걸러주므로 입보다 코로 숨을 쉬는 것이 좋습니다.
 - 외출 후에는 반드시 옷을 털고 손 씻기, 목욕 등 개인위생을 철저히 하는 습관을 갖도록 합니다.
- 노상 포장마차 등 야외조리 음식은 황사로 오염가능성이 있으므로 가급적 먹지 않습니다.
 - 야채와 과일 등의 식품보관은 뚜껑을 덮거나 지퍼백, 밀폐용기에 보관하며 식품 섭취 시에는 2분간 물에 담근 후 흐르는 물에 30초간 세척합니다.



강한 햇빛이 내리쬐릴 때



햇빛은 인간생활에 꼭 필요하지만 피부에는 항상 유익하지만은 않습니다. 더구나 요즘에는 오존층이 파괴되면서 지표면에 도달하는 자외선의 양도 크게 증가되고 있어 더 주의가 요구되며 특히 아이들은 피부가 연약하고 평생의 피부 건강을 생각할 때 지금부터 적절한 자외선 차단 방법으로 아이들의 피부건강을 지켜줄 필요가 있습니다.

○ 자외선이 피부에 미치는 영향

장파장 UVA	중파장 UVB
피부를 검게 만듦(선탠효과) 잔주름과 탄력저하, 기미 증상 촉진	피부에 홍반, 수포생기는 화상 초래
자외선에 자주 노출되면 피부암이 생길 가능성도 높아집니다. 이런 위험은 특히 어려서 자외선을 많이 받은 사람들일수록 높아집니다.	

○ 자외선으로부터 피부를 보호하려면,

- 햇살이 따가운 계절엔 자외선지수(SPF)가 높은 시간대(10시~15시)의 외출을 삼가는 등 가급적 자외선에 많이 노출되지 않도록 하는 것이 좋습니다.
- 외출을 피할 수 없을 때에는 자외선 노출을 최소화하는 복장(긴팔, 7부 등)을 하고 챙이 넓은 모자를 사용해야 한다.
- 외출 때 자외선 차단제(선크림) 사용은 필수입니다.

○ 자외선차단제 사용 방법

- UVA와 UVB 모두를 막아 주는 것 제품을 선택합니다.
- 아이들용은 오일을 기제로 한 제품을 사용하고 Benzophenone이 함유된 제품은 피해주세요.
- 차단제의 효능은 자외선 B의 경우 SPF로, 자외선 A는 PA로 나타내는데 SPF 15 이상, PA ++ 혹은 +++ 정도면 충분합니다.
- 자외선차단제는 외출하기 15~30분 전에 바르고 2시간 간격으로 덧발라줍니다.
- 외출을 마치고 돌아왔을 때 자외선차단제를 깨끗이 씻어냅니다.



유치원 기본과정 내실화를 위한
보건교육 프로그램



질병예방과 관리

15. 영유아 건강검진
16. 유치원 시기에 맞아야 하는 예방접종
17. 알레르기를 피하는 생활습관
18. 아토피 피부염, 이렇게 관리하세요
19. 손씻기는 건강의 기본이에요
20. 감기를 이기는 생활습관
21. 유치원에 등원하면 안 되는 감염병
22. 유행성 눈병 예방
23. 수족구병 예방
24. 식중독 예방
25. 머릿니 예방
26. 알아두면 좋은 응급처치
27. 이물질이 목에 걸린 경우

영유아 건강검진

영유아 건강검진은 성장 및 발달의 점검을 목표로 시행되고 있습니다. 성장이상, 발달이상 등의 건강문제는 시기를 놓치면 치료의 어려움이 많고 치료가 되지 않을 수도 있기 때문에 적절한 시기의 영유아 건강검진은 중요합니다. 모든 검진비용은 국민건강보험공단에서 부담하므로 검진시기에 맞추어서 자녀의 건강검진을 챙겨주시기 바랍니다.

영유아 건강검진 프로그램

검진시기	검사항목
5차 생후 42개월~48개월	문진 및 진찰 / 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레) 발달평가 및 상담 / 건강교육 구강검진(42~53개월)
6차 생후 54개월~60개월	문진 및 진찰 / 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레) 발달평가 및 상담 / 건강교육 구강검진(54~65개월)
7차 생후 66개월~71개월	문진 및 진찰 / 신체계측(키, 몸무게, 머리둘레) 발달평가 및 상담 / 건강교육

영유아 건강검진 절차

- 수령하신 건강검진표 상의 검진시기 및 검진기관을 확인하시기 바랍니다.
혹 분실하였다면 국민건강보험공단 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.
공단 홈페이지(www.nhic.or.kr) ▶ 사이버민원센터 ▶ 건강검진
- 기간 내 영유아 검진기관을 방문하여 수검하십시오.
일부 검진기관은 검진일을 지정하여 운영하고 있으니 방문 전 사전예약을 하시면 편하게 검진을 받을 수 있습니다. 방문 시 영유아 건강검진표와 건강보험증을 지참합니다.

유치원 시기에 맞아야 하는 예방접종



예방접종은 병에 걸리기 전 연습용으로 약한 병원체를 몸에 넣어 나중에 진짜 병원체가 들어왔을 때 우리 몸의 항체가 병원체와 잘 싸울 수 있도록 해줍니다. 대부분의 예방접종이 24개월 안에 몰려 있어 많은 부모님들이 유치원 시기에 맞추어야 하는 추가접종을 깜빡하는 경우가 많습니다. '추가접종'은 기초접종 후 획득된 방어 면역을 장기간 유지하기 위해 꼭 필요합니다.

유치원 시기(만 4세~6세)에 맞아야 할 예방접종

- 디프테리아, 파상풍, 백일해(DTaP)
- 폴리오(IPV)
- 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)
- 인플루엔자

대상전염병	백신종류및방법	0개월	1개월	2개월	4개월	6개월	12개월	15개월	18개월	24개월	36개월	만4세	만6세	만11세	만12세
결핵 ①	BCG(피내주)	1회													
B형간염 ②	HepB	1차	2차			3차									
디프테리아 파상풍 백일해	DTaP Td / Tdap			1차	2차	3차			추4차			추5차			추6차
폴리오 ③	IPV(사백신)			1차	2차	3차						추4차			
홍역/ 유행성 이하선염/ 풍진	MMR						1차					2차			
수두	Var						1회								
일본뇌염 ④	JEV(사백신)							1~3차				추4차		추5차	
인플루엔자	Flu(사백신) ⑤ Flu(생백신) ⑥							매년접종							
장티푸스 ⑦	주사용											매년접종			
												고위험군에 한하여 접종			

※ 표 출처 : 예방접종도우미 사이트 <http://nip.cdc.go.kr/index.do>

- 혹 위 표준예방일정에 따라 접종하지 못한 경우(지연접종, 미접종 등) 다음 차수에 대한 예방접종 일정이 다를 수 있으므로 자세한 예방접종일정은 방문하실 보건소 및 병의원에 확인하시기 바랍니다.

알레르기를 피하는 생활습관

알레르기는 성장하면서 면역 기능이 좋아져 증상이 나아지는 경우도 있지만 알레르기 유발 물질이 많은 곳에서 계속 생활하면 평생 알레르기 질환을 갖고 살게 됩니다. 알레르기 원인 물질을 미리 알고 가능하면 접촉을 줄이는 것이 가장 좋은 치료법이자 예방법입니다.

알레르기 치료의 기본 중 하나는 원인물질을 정확히 파악하고 피하는 것입니다.

다음은 알레르기를 유발할 수 있는 요인들입니다.



알레르기 자극 물질 피하는 방법

- 바퀴벌레를 없애고, 털이 있는 애완동물은 집안에서 기르지 않습니다.
- 카펫, 커튼, 천 소파, 천으로 된 인형, 베개와 이불 등의 위생 관리에 신경 씁니다.
- 가정에서는 담배를 피우지 말고 다른 사람의 담배 연기를 맡지 않도록 합니다.
- 낡은 벽지나 실내 화분 등에 곰팡이가 생기는지 확인하고 없애줍니다.
- 가구 등을 새로 산 뒤에는 충분히 환기를 시켜 줍니다.
- 꽃가루나 공기 오염이 심할 때는 창문을 닫고, 외출은 가급적 하지 않습니다.
- 새로 산 옷은 한 번 세탁을 한 후 입도록 합니다.

집안 실내 유해물질에 대한 자세한 정보는

환경부와 함께하는 <http://www.greencody.kr> 을 확인해보세요.

아토피 피부염, 이렇게 관리하세요



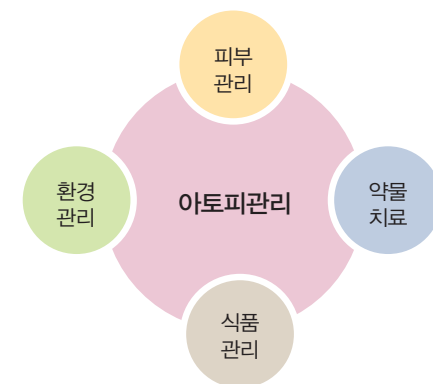
아토피 피부염은 염증에 의한 질환이므로 염증에 대한 관리와 함께 가려움-긁음의 악순환을 끊는 관리가 동시에 이루어져야 합니다. 아토피 피부염의 관리는 약물사용을 최소화하기 위해서 약을 쓰지 않는 기본관리와 약물치료를 병행하여 접근해야 합니다.

기본관리

- 미지근한 물에서 약 10~15분간 하는 통목욕이 좋으며 보습기능이 있는 비누를 사용해야 합니다.
- 목욕 후에는 비누기를 말끔히 씻어냅니다. 여름에는 피부 위생관리에, 겨울에는 보습 관리에 더욱 신경을 써야 합니다.
- 피부를 촉촉하게 유지하기 위해 보습제를 수시로 발라주는 것이 좋습니다.
- 긁음으로 인한 피부손상을 최소화하기 위해 손톱은 짧게 깎아주세요.
- 너무 더운 환경이 되지 않도록 온도를 조절해주고 습도는 50% 정도 유지해주는 것이 좋습니다.
- 어떠한 약물도 아토피피부염을 완치시킬 수 없고, 투여 기간 동안 호전되더라도 약물을 중단하면 다시 재발하기 쉽습니다. 따라서 약물치료는 보조적인 치료라 생각하고 치료기간동안 기본관리와 알레르기 유발 물질을 피하는 방법을 지켜나가야 합니다.

약물치료- 스테로이드 연고 사용방법

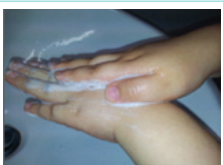
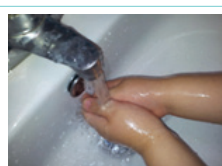
- 사용방법
 - 보습제를 바르기 전에 바릅니다.
 - 피부 염증이 있는 곳 위주로 바르고, 단순히 건조하기만 한 피부에는 바르지 않습니다.
 - 가능하면 짧은 기간 동안만 바릅니다.



손씻기는 건강의 기본이에요

사람의 손은 끊임없이 뭔가를 만지기 때문에 좋지 않은 여러 가지 세균에 쉽게 노출됩니다. 사람의 손에 묻은 세균은 눈, 코, 입, 피부 등으로 옮겨가 나 자신뿐만 아니라 다른 사람까지 질병에 걸리게 할 수 있습니다. 비누로 깨끗이 손을 씻는 것만으로도 감염성질환의 70%를 예방할 수 있다고 하니 부모님께서도 자녀가 스스로 건강을 지킬 수 있도록 관심과 지도 부탁드립니다.

- 손을 물로만 씻었을 때는 세균의 60%가, 비누로 씻었을 때는 세균의 90%가 제거됩니다. 그러므로 비누로 아래와 같이 구석구석 꼼꼼하게 씻도록 합니다.

		
1) 흐르는 물에 손과 팔목을 적십니다.	2) 충분한 양의 비누를 바릅니다.	3) 손바닥과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.
		
4) 손바닥을 깎지 낀 상태에서 손바닥으로 손등을 닦습니다.	5) 손가락을 깎지 낀 상태에서 양손바닥을 닦습니다.	6) 두 손을 깎지 낀 상태로 돌리면서 씻습니다.
		
7) 엄지손가락을 감싸 쥐듯이 씻습니다.	8) 손톱 밑을 주의해서 씻습니다.	9) 흐르는 물에 비눗기를 완전히 씻어냅니다.

- 자녀와 함께 손 씻기를 실천해보면서 언제 손을 씻어야 할지 함께 이야기를 나누어보세요.

감기를 이기는 생활 습관



감기는 바이러스 때문에 발생하는데 주로 우리 몸이 약해졌을 때 걸립니다. 의학기술이 많이 발달했지만 아직 감기 바이러스 자체를 없애는 약은 없으며 우리가 먹는 약들은 기침, 콧물, 열과 같은 감기 증상을 조절해 주는 약들입니다. 아이가 감기에 걸렸을 때 약에 의존하기보다 몸의 면역력을 높여주어 감기 바이러스와의 싸움에서 이길 수 있도록 다음과 같이 도와주세요.

- 감기를 예방하려면

- 집안을 자주 환기시켜 주세요.
- 건조하지 않게 실내의 습도를 적당히 유지해 주세요.
- 자녀의 옷을 알맞게 입혀 몸을 따뜻하게 해 주세요.
- 외출 후에는 손을 깨끗이 씻고 양치질을 꼭 하도록 해주세요.
- 규칙적인 생활을 하도록 지도해 주세요.
- 적당한 신체활동으로 몸의 저항력을 길러주세요.
- 감기가 유행하는 시기에는 사람이 많은 곳에는 되도록 가지 않도록 해주세요.

- 감기에 걸렸다면 이렇게 해 주세요

	충분한 수면을 통해 몸의 자연 치유력을 높여주세요.		물로 입안을 자주 헹구고 양치질을 꼭 하도록 합니다.
	따뜻한 물을 자주 마시게 해 주세요.		외출 시에는 마스크를 착용합니다.
	감기로 인해 위장이 약해져 있으므로 소화가 잘되는 음식을 주세요.		감기로 인한 합병증을 예방하기 위해 병원 진료를 받으세요.

유치원에 등원하면 안 되는 감염병

학교보건법 제 8조에 의거 법정 감염병 및 기타 감염병에 감염된 원아는 의사의 진단에 의해 감염력이 없어질 때까지 등원 중지를 할 수 있습니다. 학부모님께서서는 자녀의 감염병 의심 시 유치원 등원 전에 병원 진료를 먼저 받으시고 꼭 담임선생님께 연락을 주시기 바랍니다.

○ 유치원에서 흔히 발생하는 감염성질환의 특성(등원 중지 기간 참조)

질 병	전파 경로	잠복기	전염가능 기간	임상 증상
			등원중지 기간	
수 두	비말 에어로졸	10~21일 (14~16일)	수포가 생기기 1~2일 전부터 모든 수포에 가피가 형성될 때 까지 모든 수포에 가피가 형성될 때 까지	발열, 피로감, 피부발진, 수포
유행성 이하선염	비말 비말	7~23일 (14~18일)	침샘이 커지기 1~2일 전부터 모두 가라앉았을 때까지 또는 증상발현 후 9일까지 증상발현 후 9일까지	발열, 두통, 근육통 이하선 부종
홍역	비말 에어로졸	7~18일	발진이 나타난 후 5일까지 발진이 나타난 후 5일까지	발열, 기침, 콧물 koplik 반점, 발진
인플루엔자	비말 비말	1~5일 (2일)	증상 발생 1~2일 전부터 7일 혹은 증상이 소실될 때까지 등원중지는 의미가 없으나 치료위해 휴식 필요	발열, 두통, 근육통, 인후통, 기침, 객담
백일해	비말 비말	7~20일 (5~10일)	카타르기에 가장 전염성이 높으며 증상 발생 4주 후에는 전염성이 소실 항생제 투여 후 5일까지	상기도 감염 증상 발작적 기침 구토
뇌수막염	비말 비말	2~10일 (3~4일)	바이러스 : 5~7일 세균 : 적절한 항생제 치료 후 24~48시간까지 뇌수막염 학생은 입원치료	발열, 두통, 구토, 의식저하
수족구병	비말 수포액	3~7일	발병 후 7일, 피부 병변에 액체가 남아있는 동안 수포 발생 후 6일간 또는 가피가 형성될 때 까지	발열, 손, 발바닥 및 구강 내 수포 및 궤양
유행성 각·결막염	환자와 접촉	12시간 ~3일	잠복기 이후부터 발병 후 2주까지 증상이 사라진 후 2일 경과할 때까지	안통, 충혈, 이물감, 많은 눈물, 눈곱, 눈부심 등
노로 바이러스	분변 구강	24~48 시간	설사가 멈추고 48시간 후까지 가능 치료 완료시까지	오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열

※ 본 자료는 학교감염병예방관리 매뉴얼(교육과학기술부, 2011)을 참고하였습니다.

유행성 눈병 예방



학부모님, 최근 눈병 환자가 증가추세에 있어 유행성 눈의 예방을 위한 각별한 주의가 요구되고 있습니다. 유행성 눈병이 의심되는 경우는 등원하지 말고 안과진료를 먼저 받으시길 부탁드립니다. 유행성 눈병은 전염성이 강하여 등원중지 대상이며, 유치원은 여러 친구들이 함께 모여 있어 쉽게 전염될 수 있기 때문입니다.

유행성 눈병은 유행성각결막염과 급성출혈성결막염이 있으며 걸리면 눈에 모래가 들어간 것 같은 이물감, 눈이 토끼처럼 빨갛게 보이는 충혈, 통증, 가려움, 눈곱, 눈물흘림 등이 나타납니다. 전염성이 강해서 주변사람들에게 전염을 시킵니다.

눈병을 예방하려면 ?

- ▶ 비누를 사용하여 손을 자주 씻는 것이 매우 중요합니다.
- ▶ 손으로 눈이나 눈 주변을 만지지 않습니다.
- ▶ 대중시설 이용 후 손으로 눈을 비비지 말고 비누로 손을 깨끗이 씻습니다.
- ▶ 눈병이 유행할 때는 사람이 많이 모이는 곳은 피하고, 특히 수영장만 가능한 가지 않습니다.



눈병에 걸렸다면 ?

- ▶ 눈에 이상이 있을 때는 눈을 비비거나 만지지 않도록 하며, 안과로 가서 진료를 받도록 합니다.
- ▶ 눈병에 걸린 아동은 약 1~2주 동안 유치원에 오면 안 되며, 다른 친구들과 놀지 않도록 합니다.
- ▶ 가족 중에 눈병환자가 있을 때는 수건, 이불, 세면대, 개인물품을 함께 사용하지 않도록 합니다.
- ▶ 안대의 착용은 온도를 올려 세균증식을 촉진하므로 하지 않는 것이 좋습니다.

수족구(手足口)병 예방

수족구병은 콕사키바이러스와 엔테로바이러스 등 장내 바이러스에 의해 전염되는 질환으로 여름과 가을에 5세 미만의 영유아들에게 주로 발생합니다. 전염성이 매우 강해 유치원과 같이 단체 생활을 하는 경우 쉽게 번질 수 있어 예방을 위해 각별한 주의가 요구됩니다.

○ 수족구병의 증상

- 발열, 인후통, 식욕부진 등으로 시작하여 발열 후 1~2일 쯤 손, 발, 입(수족구)안에 물집이나 선홍색 반점이 보이는 질병입니다.
- 입속 물집으로 인해 통증이 심하여 아이는 밥을 잘 못 먹고 물도 마시기 어려워 해 탈수의 위험이 있습니다.

○ 어떻게 감염될까요?

- 주로 감염된 환자의 대변, 호흡기 분비물(침, 가래, 콧물), 수포의 진물 접촉으로 전파됩니다.
- 발병 1주일동안 전염력이 강하므로 환아는 집단 발병방지를 위해 유치원에 등원하지 않습니다. 수포 발생 후 6일 또는 수포에 딱지가 앉을 때까지 집에서 자가 격리치료를 해야 합니다.

○ 어떻게 예방하나요?

- 현재 수족구병을 예방할 수 있는 백신은 없습니다.
- 유행 시기에
 - 물은 끓여 먹는 게 좋습니다.
 - 손을 자주 비누를 이용하여 깨끗이 씻습니다.
 - 사람들이 많이 모이는 곳을 피하는 것이 좋습니다.



식중독 예방



식중독은 오염된 음식을 먹은 후 또는 음식 자체의 독성 때문에 발병하는 일종의 임상증후군으로 구토, 설사, 복통, 발열 등의 증상을 보입니다. 날이 더워지면서 식중독 환자가 증가하고 있어 아래와 같이 식중독 예방을 위한 행동요령을 안내하오니 가족 모두 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

○ 여름철 식중독 예방 어떻게 하나요?

- 청결, 신속, 가열 및 냉각의 3대 원칙만 지키면 쉽게 예방할 수 있습니다.

○ 식중독 예방 3대 요령

- 손 씻기 : 손을 비누칠하여 30초 이상 씻자
- 익혀먹기 : 음식물은 충분히 익혀먹자
- 끓여먹기 : 물은 끓여서 마시자



○ 일반 위생수칙

- 손 씻기의 생활화 등 개인 위생관리 철저
- 깨끗한 물 사용, 조리대 냉장고 내부 청결
- 의심 식재료(유통기한 지난 식재료 등) 사용 금지

○ 중점관리 사항

- 과일, 채소 등 세척 철저(물에 담근 후 흐르는 물에 3회 이상 헹군다)
- 음식물 보관 시 온도 시간 관리 엄수(더운 음식은 60°C 이상, 찬 음식은 4°C 이하로 보관)
- 칼, 도마, 행주 등은 식품별(육류, 생선류, 채소류 등) 사용으로 교차 오염방지
- 자녀에게 위생이나 안정성이 확인되지 않은 음식은 가급적 사먹지 않도록 지도

○ 식중독 발생 시 대처 요령

- 설사가 2회 이상 계속되면서, 구토, 복통, 발열, 오심 등의 증상이 있는 경우 인근 병·의원 방문합니다.
- 함부로 지사제를 복용하지 말고, 의사의 지시에 따르며, 아이들은 구토물에 기도가 막히지 않게 옆으로 눕히고, 탈수 방지를 위해 충분한 물을 섭취하도록 합니다.

식중독예방 대국민홍보사이트 <http://kfda.go.kr/fm/index.do> 에서 더 자세한 내용에 대해 알 수 있습니다.

머릿니 예방

학부모님, 최근 유아들 사이에 머릿니가 발생하는 사례가 있어 안내를 드립니다. 머릿니는 눈으로는 잘 보이지 않고, 아이가 머리를 가려워 자주 긁는 증상이나 주로 머릿니가 까놓은 알(서캐)을 발견하여 머릿니 감염을 알 수 있습니다. 가족과 친구들에게 쉽게 옮기기 때문에 자주 자녀의 머리를 잘 살펴보시고 만약 감염이 되었으면 신속히 치료가 될 수 있도록 협조해 주시기 바랍니다.

머릿니 예방방법

- 감염은 주로 머리에서 머리로 옮겨 되므로 머리를 맞대지 않습니다.
- 친구의 빗이나 수건, 모자 등을 빌려 사용하지 않습니다.
- 머릿니 감염자의 옷이나 침구는 삶거나 일광 소독을 해야 합니다.
- 머리를 자주 감고 잘 말려주는 것이 좋습니다.
- 아이가 집에 돌아오면 잘 씻는 습관을 들여서 청결을 유지하는 것이 중요합니다.

머릿니 퇴치방법

- 머리는 짧게 자르고 하루에 여러 번 참빗으로 빗습니다.
- 매직 스트레이트 파마용 기계(또는 고데기)를 이용하여 서캐를 태워 죽인 후 손으로 서캐를 일일이 뽑아냅니다.
(서캐가 없어져야 완전히 구제된 것임)
- 최근 사용한 옷과 침구는 삶거나 세탁합니다.
- 머리를 자주 감고 드라이어로 바로 말리며, 젖은 상태에서 머리를 묶지 않도록 합니다.
- 쓰던 빗과 솔 등은 뜨거운 물에 10분간 담가 놓도록 합니다.
- 약국에서 파는 머릿니 약은 이 만 죽이고 알(서캐)은 죽이지 못하며, 반복 사용할 경우 아이들에게 심각한 약 독성이 나타날 수 있으니 주의해야 하며 특히 눈에 들어가지 않도록 합니다.
- 뿌리는 살충제(홈키파, 에프킬라 등)는 독성과 환경호르몬이 있으니 머릿니를 죽이는 용도로는 절대 사용하지 않도록 합니다.



알아두면 좋은 응급처치



일상생활 중에 다양한 상처를 입게 됩니다. 그럴 때 적절한 응급처치는 더 큰 손상을 예방하고 회복을 촉진시켜 줍니다. 반면 잘못된 응급처치는 더 큰 피해를 초래할 수도 있습니다. 우리 아이들에게 종종 일어날 수 있는 상처별 응급처치방법을 안내해 드립니다.

화상을 입었을 때

- 즉시 차가운 물로 20분 이상 식힙니다.
- 일광화상의 경우도 찬물이나 찬 수건을 이용해 하루 3-4회 20분씩 냉찜질합니다.
- 물집이 생긴 화상은 가정에서 치료하지 말고 병원에 갑니다.

코피가 날 때

- 앉아서 머리를 앞으로 숙이고 엄지와 집게손가락으로 코의 아래쪽 부드러운 부분을 5분 동안 단단히 잡습니다. 이 때 호흡은 입으로 하세요.
- 코의 콧날에 얼음주머니를 대면 지혈이 빨리 되도록 도와줍니다.
- 출혈이 20분 이상 지속되면 응급실로 연락하세요.

눈에 티끌이 들어갔을 때

- 절대 눈을 비비지 않도록 해야 합니다.
- 흐르는 물에 눈을 대고 티끌을 흘러 보내거나 세면대에 물을 받아 눈을 깜빡이도록 합니다.

이가 깨지거나 빠졌을 때

- 심한 충격을 받아서 이가 쏙 빠졌다면 찬 우유나 생리식염수에 담아 치과에 갑니다. 이 때 치아에 흙이 묻었다고 문질러서 씻으면 안 됩니다.

벌에 쏘였을 때

- 피부에 박힌 벌침은 딱딱한 종이나 카드로 살살 밀어서 빼낸 후 비눗물로 씻고 얼음찜질을 해줍니다. ※ 집게나 손톱으로 벌침을 잡으면 독을 짜주는 효과가 있어 위험해요!
- 알레르기 반응(숨 쉬기가 어렵고 몸이 붓고 어지러움 등)을 보이면 빨리 병원으로 갑니다.

이물질이 목에 걸린 경우

음식을 먹을 때 식도를 거쳐 위로 들어가야 할 음식이 순간적으로 잘못 넘어가서 기도를 막으면 질식 상태가 되어 매우 위험합니다. 기도가 막혀 말을 할 수 없으면 숨을 쉬지 못해 몸을 감싸 쥐는 초킹(질식) 사인이 나타나게 됩니다. 이 때 가능한 빨리 하임리히법을 통해 기도를 막고 있는 이물질을 제거해야 합니다.

이렇게 하지 마세요!

- 음식물 등이 목에 걸리면 흔히 등을 두드려주거나 물을 먹이는데 그렇게 하면 기도 위쪽에 있던 이물질이 기도 아래쪽으로 점점 내려가게 되어 더 제거하기가 어려워집니다.

하임리히법 이렇게 하세요!

			
먼저 119구조대나 주위사람에게 도움을 요청합니다.	질식 아동의 뒤에 섭니다.	주먹의 엄지가 아동의 배꼽 바로 위에 오도록 두고 다른 손으로 감싸칩니다.	위를 향해 밀쳐 올립니다. 이물질이 나오거나 도와줄 사람이 올 때까지 계속합니다.

무엇보다 이물질이 기도에 걸리지 않도록 하는 것이 중요합니다.

- 아이와 함께 기도가 막힐 수 있는 습관 등에 대해 이야기를 나눠보세요.
 - 음식 빨리 먹지 않기
 - 땅콩, 사탕, 젤리 등 음식을 먹을 때 주의해서 먹기
 - 단추, 작은 블록 조각 등은 입으로 가져가지 않기



약물 오남용 흡연 · 음주예방

- 처방약을 안전하게 먹는 방법
- 올바른 항생제 사용법
- 유치원으로 투약을 의뢰할 때는
- 약품 보관 방법
- 담배연기가 나쁜 이유

처방약을 안전하게 먹는 방법

아이는 어른의 축소판이 아니기 때문에 아이에게 약을 먹일 때에는 훨씬 주의를 기울여야 합니다. 아이에게 처방약을 먹일 때 최소한 기본적으로 지켜야 할 몇 가지 규칙을 말씀드립니다.

○ 약이 꼭 필요한 경우인지 먼저 확인하세요!

아이가 감기에 걸렸을 때 약을 먹는 것보다 가장 좋은 것은 충분한 휴식과 수분 보충이라는 점은 세계보건기구에서도 인정한 진실입니다.

○ 약을 사용해야 할 경우에는 낮은 용량부터 시도하세요!

약을 더 많이, 더 자주 먹는다고 해서 병이 더 빨리 낫는 것은 아닙니다. 단지 부작용 위험이 높아질 뿐이지요.

○ 정확한 용량을 먹이세요!

아이들은 몸무게가 작고 약물을 대사시키는 기관들이 덜 성숙한 상태이므로 아주 작은 용량 차이가 큰 부작용을 불러일으킬 수 있습니다.

○ 여분으로 받은 시럽병/계량스푼을 세척해서 사용하세요!

대부분의 병원이나 약국에서 시럽병 등을 세척해서 제공하지도 않습니다. 당연히 먼지나 이물질이 묻어있을 확률이 높습니다.

○ 미리 약을 섞지 마세요!

약은 먹이기 직전 혼합하는 것이 안전한 방법입니다.

○ 보관 장소를 엄수하세요!

특히 보관장소나 방법에 대한 주의 설명을 듣지 않은 경우에는 그늘진 실온에 보관하세요.

○ 약을 먹을 때는 보리차나 맹물에 드세요.

○ 복용이 끝난 약은 남겨두지 마시고 약을 버릴 때는 약국을 이용하세요!

* 본 자료는 건강사회를 위한 약사회 자료를 참고하였습니다. <http://www.pharmacist.or.kr>

올바른 항생제 사용법



항생제가 인류의 건강을 위해 큰 공헌을 하고 있음에도 요즘 무분별한 사용으로 오히려 문제가 되고 있습니다. 어른들의 잘못된 사용으로 우리 아이들이 어른이 되었을 때 항생제가 듣지 않아 치료가 안 될 수도 있다는 사실을 잊지 않으셔야 합니다.

○ 항생제는 세균을 죽이거나 억제하는 약이에요.

감기는 바이러스에 의해 생기는 질병입니다. 중이염, 폐렴과 같은 세균성 염증이 없는 한 감기엔 항생제를 먹을 필요가 없습니다. 항생제가 바이러스를 죽이지 않습니다. 꼭 필요할 때 항생제를 복용해야 합니다.

○ 항생제를 올바르게 사용하는 방법

- 의사의 처방을 받아 복용합니다.
- 처방받은 기간 동안 꾸준히 복용합니다. 증상이 호전되었다고 임의로 항생제 복용을 끊으면 쉽게 재발하며 항생제 내성의 우려가 있습니다.
- 제 시간에 처방받은 양을 정확히 복용합니다.
- 다음에 먹으려고 남겨 놓지 말고 비슷한 증상시 이전에 먹다 남은 약을 임의로 복용하지 않습니다.
- 약을 버릴 때는 생활쓰레기로 버리지 말고 반드시 약국의 폐의약품 수거함에 버립니다. 약품으로 인한 환경오염이 다시 사람에게로 돌아와 항생제 내성을 일으킬 수 있습니다.



○ 건강보험심사평가원(<http://www.hira.or.kr>) ▶ 정보 ▶ 병원평가정보에서 각 병원의 항생제 처방률을 조회해볼 수 있습니다.

유치원으로 투약을 의뢰할 때는

아이가 아프면 가능하면 집에서 휴식을 취하는 것이 회복을 빠르게 합니다.
그러나 부득이 유치원에 와야 하고 복용하던 약을 계속 먹어야 한다면 투약의뢰서를 통해
아이가 먹을 약에 대해 꼼꼼하게 담임선생님께 알려주어야 합니다.

● 유치원에 약을 보낼 때는

- 아이가 왜 약을 먹는지 알려주어야 합니다.
- 약을 등원 시 담임선생님께 직접 전해 주는 것이 좋으며 그렇지 못 할 경우 인계가 가능하
도록 꼭 연락을 해주는 것이 좋습니다.
- 올바른 용량 및 용법대로 먹을 수 있도록 투약시간, 복용량, 횟수, 보관법, 주의사항 등의
정보가 담긴 서류(투약의뢰서)를 함께 보내야 합니다.
- 약을 1회 분량씩 개별 봉투에 담아 보내시는 것이 좋습니다. 약의 효능에 문제가 없다면
가루약과 물약을 미리 섞어 한 병에 담아 보내고 복용 시 섞어야 한다면 가루약, 물약 각각
1회 분량을 지퍼백에 함께 담아 보내시면 됩니다.
- 이 때 약 통에는 꼭 자녀의 이름을 기록해주세요. 약을 먹어야 하는 아이들이 여러 명일 경
우 혼돈이 생길 수도 있습니다.

투약 의뢰서 예시

반 명 : 하늘꽃반
유아명 : 김○○
증 상 : 감기
약의 종류 및 용량 : 물약 6cc
투약시간 : 점심식후 30분
보관방법 : 실온보관
특별히 부탁하는 사항 : 없음

2012년 7월 16일
의뢰자 유○○



약품 보관 방법



환경호르몬의 영향을 가장 많이 받는 사람은 태아>어린이>사춘기>질병 있는 사람>노인
의 순서입니다. 유아는 아직 신체적으로 완전히 발달하지 않아 환경호르몬의 영향을 많이
받으며 몸 속에 쌓여 있다가 다음 세대에도 영향을 줍니다.

● 의약품은 원래의 용기에 첨부문서와 함께 보관합니다.

다른 병에 옮겨서 보관하게 되면 옮긴 것을 모르는 사람은 잘못 먹을 수 있습니다.
또한 용기와 약품 이름과 유통기한 등이 표기되어 있어 보관 및 관리 시 필요합니다.

● 어린이는 손에 잡히는 것을 입으로 가져가는 습관이 있으므로 로 어린이 손에 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다.

● 약은 보관방법을 확인하고 약 종류에 따라 적절하게 보관 해야 합니다.

냉장보관이 필요한 약을 제외한 나머지 약들은 햇볕이 들지 않는 시
원하고 건조한 곳에 보관합니다. 햇볕과 습기는 약성분을 변하게
합니다. 냉장고 안은 습기가 많으므로 약을 보관하기에 적절한 곳
이 아닙니다.

● 먹고 남은 약은 가까운 약국에 갖다 주어 폐기하도록 합니다.



담배 연기가 나쁜 이유

세포, 조직, 그리고 장기가 아직 완전하게 성숙하지 않은 상태이기 때문에 담배와 같은 독성물질 또는 화학물질과 접촉하는 경우 그 손상 정도가 성숙한 세포나 조직을 가진 어른에 비해 더욱 커집니다.

- 부모의 흡연은 자녀의 천식 발병 가능성 및 폐질환으로 인한 입원율을 증가시킵니다.
- 부모의 흡연은 자녀의 동맥혈관을 손상시켜 순환기계 건강에 영향을 줍니다.
- 부모의 흡연은 자녀의 면역력을 저하시켜 감염성 질환에 쉽게 이환되게 합니다.
- 부모의 흡연을 자녀가 닮아갑니다. 아동의 흡연은 부모님의 흡연 여부, 집안에서 담배를 쉽게 구할 수 있는 경우, 부모의 흡연에 대한 태도와 같은 환경적 요인에 의해 결정됩니다.
- 아이가 없는 곳에서 담배를 피우고 와도 옷, 머리카락, 신체 등에 담배 연기가 수 시간에서수 일간 잔류되어 독성 물질을 내보냅니다(3차 간접흡연).



어린 시절 부모가 담배가 나쁘다는 이야기를 철저히 하지 않은 경우 자녀가 추후 담배를 피우게 될 가능성이 높아집니다. 자녀를 위해 부모님의 금연이 필요할 때입니다.



정신건강

33. 아이 망치는 길, 스마트폰 중독
34. 아이가 TV를 좋아하나요?
35. 게임만 하려는 아이
36. 마음을 이해하는 대화
37. 나 전달법을 사용해 보세요
38. 친구들에게 환영받는 아이
39. 아이들의 마음의 병
40. 아이들도 스트레스를 받아요
42. 화를 다스리는 기술

아이 망치는 길, 스마트폰 중독

최근 스마트폰과 태블릿 PC등의 대중화로 어른은 물론 유아들까지 스마트폰 중독이 되는 사례가 늘고 있습니다. 부모님들은 주로 아이들이 울거나 보챌 때 스마트폰으로 아이들이 좋아하는 동영상을 보여주거나 혹은 그냥 스마트폰을 주기만 해도 아이들이 혼자서 잘 놀아 그냥 방치해 두는 경우가 많습니다. 그러나 그 잠깐의 편함이 우리 아이에게 큰 부작용으로 돌아옵니다.

○ 유아가 스마트폰에 장시간 노출되면..

- 뇌 발달의 불균형을 초래합니다.
스마트폰의 일방적이고 반복적인 동영상이나 게임은 주로 좌뇌의 기능을 올려주지만 상대적으로 만지고 보고 듣고 직접 체험하여 발달되는 우뇌의 기능을 정체시킵니다.
- 뇌 균형이 깨지면 이로 인해 발달장애, ADHD(주의력결핍과잉행동장애) 등으로 이어질 수 있습니다.

○ 우리 아이, 스마트폰 중독인가요?

자녀가 스마트폰을 보는 시간이 하루 30분이상이 되거나 스마트폰을 못하게 했을 때 심하게 울고 떼를 쓴다면 이미 스마트폰에 중독이 되지 않았는지를 의심해야 합니다.

○ 스마트폰 중독을 예방하고 탈출하려면..

- 자녀가 스마트폰을 사용하지 못하도록 합니다.
- 일방적이고 반복적인 자극이 아닌 상호작용적인 자극을 주어야 합니다.
우뇌의 기능을 올리기 위해서는 대근육 운동이 필요하므로 아이와 함께 나가서 미끄럼틀을 타거나 자전거를 타는 것이 좋습니다.
- 놀면서 여러 근육들의 자극을 줄 수 있는 모래놀이도 좋으며 가족들이 함께 놀이에 참여하는 것이 좋습니다.

○ 자녀의 올바른 습관을 형성하는 것은 부모의 역할이 큼니다. 아이와 상호작용하는 시간을 많이 가지고 대화를 많이 하시기 바랍니다.

아이가 TV를 좋아하나요?



아이들은 부모님의 행동을 모방하려는 성향이 강합니다. 혹 자녀의 TV 시청 습관이 걱정된다면 먼저 부모님이 모범을 보여주셔야 합니다. TV를 많이 보는 아이에게 무조건 그만보라고 다그치기보다 TV를 많이 보면 어떻게 되는지 다음을 보면서 함께 이야기를 나눠보세요.

○ TV를 많이 보면 다음과 같이 될 수 있어요.

- 상상력이 점점 약해져서 재미있고 다양한 생각을 하지 못하게 되요.
- 눈이 나빠져 안경을 써야 할 수 도 있어요.
- 가만히 있는 시간이 길어져서 살이 찌는 아이가 될 수 있어요.
- 가족끼리 대화를 나누는 시간이 줄어들어요.
- 옳지 않은 행동임에도 TV에 나오는 대로 따라하게 되요.
- 친구들과 놀이하는 시간이 부족해서 친구 사귀기가 힘들어져요.

○ 부모님, 건강한 TV 시청 습관을 위해 이렇게 도와주세요.

- 아이의 연령과 발달에 적절한 프로그램을 선정하세요.
교육방송 또는 어린이용 프로그램이라 할지라도 무조건 보도록 허용하는 것은 바람직하지 않습니다. 프로그램의 내용과 시간을 선별해야 합니다.
- TV 프로그램을 정한 뒤 그 시간대에만 TV를 켜도록 하세요.
- 아이가 TV를 혼자 보도록 하지 말고 부모님이 함께 보면서 대화를 나누세요.
- TV를 시청할 땐 2~3m 떨어진 곳에서 시청하도록 합니다.
- TV와 눈높이가 맞는 위치에서 시청할 수 있도록 합니다.
- 음식을 먹으면서 TV를 보거나 누워서 보지 않도록 합니다.
- 무엇보다 TV보다 더 재밌는 일이 많다는 것을 알도록 해주세요.
가족과 함께 할 수 있는 놀이와 활동들을 계획해 보세요.



컴퓨터를 어떻게 사용하느냐를 가르치는 데 가장 중요한 것은 부모님의 교육원칙과 이 원칙을 지키려는 의지입니다. 부모님이 컴퓨터를 어떻게 다루고 통제하느냐에 따라 아이가 인터넷 중독이나 게임중독으로 넘어갈 수 있습니다. 아이가 어떤 내용으로 컴퓨터를 사용하는지, 무슨 게임을 하는지, 몇 시간 정도를 하는지 꼼꼼히 체크하고 통제하여야 합니다.

● 엄마가 평가하는 게임중독 척도

- ☐ 게임 때문에 자주 혼내게 된다.
 - ☐ 게임 용어를 평상시에도 사용한다.
 - ☐ 게임이 잘되지 않으면 짜증을 낸다.
 - ☐ 게임 이외의 다른 활동은 눈에 띄게 줄었다.
 - ☐ 게임을 위해 어떤 어려움도 감수하는 것 같다.
 - ☐ 게임을 그만두고 싶을 때 잘되지 않는다.
- 3문항 이상 해당될 경우 게임에 깊이 빠져든 것이므로 부모님의 지도가 필요합니다.



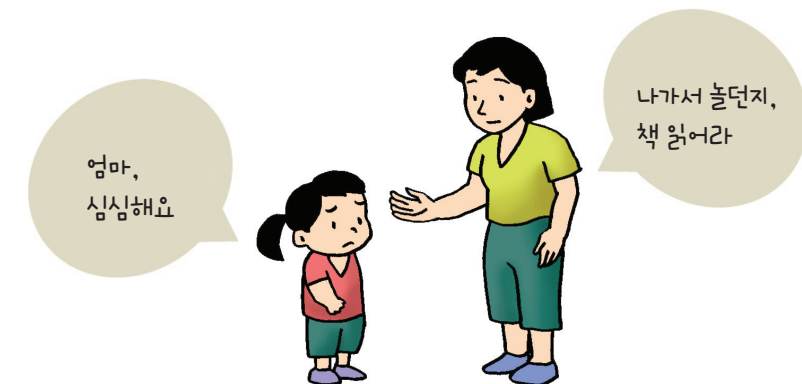
● 게임중독을 예방하는 교육 원칙

- 컴퓨터 사용시간은 반드시 지키게 해야 합니다.
아이가 아무리 애원해도 원칙을 절대로 어기지 않는 것이 아이가 미련을 버리게 하고 중독에 빠지지 않게 하는 방법입니다.
- 컴퓨터를 매일 사용하지 않습니다. 매일 조금씩 보다 일주일에 하루 정도 게임 시간을 허락하는 것이 게임으로 인한 잔상을 없애 하고 싶은 마음을 덜 들게 합니다.
- 유치원에 아이들은 화면의 변화 속도가 느리며 내용이 자극적이지 않은 게임을 30분 정도 하는 것이 적절합니다.
- 아이를 달래기 위한 수단이나 칭찬의 대가로 컴퓨터나 게임기를 하도록 하지 않습니다.
- 부모님과 놀이 시간을 늘리고 바깥 활동을 많이 하여 컴퓨터 게임보다 더 즐거운 활동이 많음을 아이가 알게 해주어야 합니다.

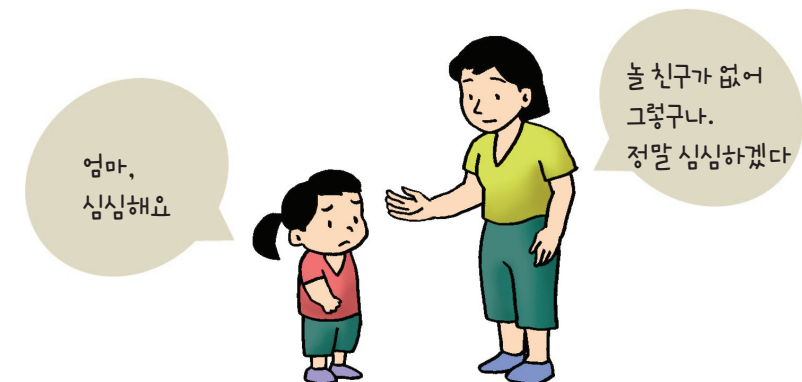


주고 받는 말에는 생각, 느낌, 바램 등의 마음이 전달됩니다. 자녀와 대화할 때에는 자녀의 마음을 이해하여 '이해하는 말'을 해야 합니다. 좋은 대화를 통해 자녀는 부모가 자신을 참으로 이해해주며 사랑하는 것을 느끼게 됩니다.

혹시 자녀가 한 말에 대해 명령하고 해결책을 제시하며 훈계하고 있지는 않은지요?
자녀의 입장에서는 그 만큼 기분 나쁜 일도 없을 겁니다.



주어진 상황을 상대방의 입장이거나 관점에서 경험해 보는 것을 공감이라고 합니다. 부모가 자신의 마음을 알아주고 자신의 말에 귀 기울여 준다는 사실만으로도 아이는 상한 마음을 추스릴 수 있으며 부모가 어떤 말을 하여도 아이는 받아들이고 실천하게 됩니다.



나 전달법을 사용해 보세요

사람마다 마음이 다 다르기 때문에 다른 사람의 마음을 알기 쉽지 않아요.
그렇기 때문에 좋은 대화를 위한 노력과 훈련이 필요하답니다.

나 전달법이란?

‘나’를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 자신의 생각이나 감정을 명확하게 표현하는 대화 방식입니다.

• 나 전달법

– 엄마가 통화를 하고 있는데 네가 자꾸 말을 거니까(행동) 상대방의 이야기를 들을 수 없어서
(구체적인 영향) 엄마가 짜증이 나잖니?(감정)

• 너 전달법

– 너 때문에 힘들어 그러니까 그렇게 하지 마.
– 하지 마. 짜증나 ~

‘나 전달법’을 통해 자녀는 부모의 느낌을 수용하고 자발적으로 문제를 해결하고자 하는 의도를 지니게 되는 반면 ‘너 전달법’은 자녀에게 문제가 있다고 표현함으로써 상호관계를 파괴하고 자녀에게 일방적으로 비난하는 느낌을 전달하게 됩니다. 이에 아이는 의도하는 바를 파악하지 못하고 변명하거나 반감을 가지고 저항을 하게 되지요.

‘나 전달법’ 연습하기

나(부모님)를 주어로 해서 표현하기

—
—

반면, 자녀를 주어로 해서 표현하기

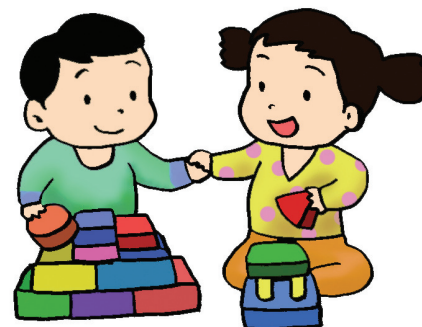
– 너는 왜 그렇게 내 말을 안 듣니?
– 너는 왜 그렇게 지저분하니?

친구들에게 환영 받는 아이



건강하다는 것은 신체적, 정신적, 사회적으로 편안한 상태를 말합니다. 여기서 사회적으로 건강하다는 것은 친구를 잘 사귀고 좋은 관계를 유지하는 것을 의미합니다. 인간관계를 잘 풀기 위해서는 대인관계 기술에 대한 기본적인 지식과 노력이 필요하므로 부모님께서도 우리 아이들이 친구들에게 환영 받는 아이로 자랄 수 있도록 지도 부탁드립니다.

- 아이의 사회성은 부모님과 관계에서 시작합니다. 아이가 긍정적인 자아상을 가질 수 있도록 칭찬을 많이 하고 즐거운 경험을 많이 쌓도록 많이 놀아 주세요.
- 다른 친구의 생각과 감정을 잘 이해하도록 도와주십시오. 유아는 자기중심적인 특징을 갖고 있지만, 차츰 다른 친구의 느낌과 입장을 이해하는 것을 배워가야 합니다.
- 다른 사람과 함께 지내는데 필요한 기술을 가르쳐 주세요. 여러 친구들과 함께 지내기 위해서는 기술이 필요합니다. 자기 물건을 함께 나누며 놀고 놀이를 할 때 차례를 지킬 수 있어야 합니다. 다른 친구를 괴롭히거나 자주 빼치는 행동들은 알려주고 고쳐주는 게 좋습니다.
- 아이가 놀고 싶어 하는 친구들을 집으로 초대해 보세요.
- 부모님들끼리 친하게 지내세요. 부모들이 친해져서 아이들도 함께 놀게 하면 쉽게 잘 어울릴 수 있습니다.



아이들의 마음의 병

다양한 원인들이 우리 아이들의 마음에 어려움을 일으킬 수 있습니다. 부모의 유전적 소인, 임신 시 환경 등에 영향을 받기도 하지만 자녀가 자라온 환경 역시 많은 영향을 미칩니다. 부모님의 일관되지 않은 양육태도나 충분한 애정을 받지 못했을 경우 마음에 어려움이 생길 수 있습니다. 혹, 우리 아이들에게 아래와 같은 문제가 보인다면 전문가와 상담이 필요합니다.

마음의 병	증상
불안	불안해 할 필요가 없는 상황에서도 불안해하거나 정도 이상으로 지나치게 불안해하여 일상생활에 불편과 어려움을 초래하는 문제입니다. 짜증을 잘 내며 예민하고 손톱 물어뜯기, 밤에 이불에 오줌싸기, 악몽, 등원 거부 등의 문제를 보입니다.
주의력결핍 과잉행동문제 (ADHD)	집중력을 담당하는 뇌 신경전달물질의 부족 및 기능적 발달 지연으로 인한 행동조절장애로 주의력결핍, 과잉행동 및 충동적 행동을 보입니다.
틱 & 뚜렛병	자신의 의지와는 무관하게 근육이 빠른 속도로 반복해 움직이거나(운동 틱), 의미 없는 소리를 내는(음성 틱) 것을 말합니다. 운동틱과 음성틱이 동시에 1년 이상 지속되는 경우는 뚜렛병이라고 합니다.
우울증	아동기의 우울은 '우울하다'는 표현보다는 산만함, 난폭함, 짜증, 반항 등의 행동양상의 변화로 나타나는 경우가 많습니다.
유뇨증	만 5세 이상의 아이가 밤에 자면서 오줌을 싸는 것으로 1주일에 2번 이상, 3개월간 지속될 때 유뇨증이라고 합니다. 대부분 심리적 스트레스가 원인이 되는 경우가 많습니다.
유분증	만 4세가 지났음에도 대변을 가리지 못한다면 발달지연이나 발달지체를 의심해봐야 합니다.

● 우리 아이 마음 건강이 걱정된다면

정신보건사업지원단(<http://www.nmh.or.kr>)을 통해 구군단위로 설치되어 있는 지역의 정신보건센터의 도움을 받아보세요.

아이들도 스트레스를 받아요



흔히 스트레스는 어른에게만 생긴다고 여기기 쉽습니다. 그러나 아이들도 많은 스트레스를 받으며 특히 어른이 생각하기에는 아무 것도 아닌 일이 아이들에게는 스트레스가 될 수 있습니다. 아이들은 스트레스의 원인을 스스로 인지하고 피하는 능력이 부족하므로 부모님의 세심한 관찰과 관심이 필요합니다.

● 아이들은 이럴 때 스트레스를 받아요

- 아이들은 어떤 상황이 익숙하지 않거나 낯설 때(예 : 유치원 첫 등원)
- 내 것을 다른 사람과 나누기 싫을 때(동생이 태어남)
- 하지 말아야 할 것이 너무 많을 때
- 엄마, 아빠와 떨어지기 싫는데 떨어져야 할 때
- 친구의 따돌림, 부모의 말다툼, 과중한 학원스케줄 등

● 스트레스 받으면 이런 증상들이 나타날 수 있어요

- 위축되고 짜증내고 불안해하며 배가 아프다고 해요.
- 손톱을 물어뜯거나 눈을 깜박거리는 틱이 나타날 수도 있어요.
- 무서운 꿈을 자주 꾸고 밤에 오줌을 싸기도 해요.



● 우리 아이, 이렇게 도와주세요!

- 아이를 주의 깊게 관찰하고 아이의 말에 귀 기울여 주세요.
아이와 대화할 때는 표정으로 그 이야기에 흥미가 있음을 보여주세요.
대화 중간에 옳고 그름을 따지지 말고 들어주세요.
아이의 감정에 공감해주세요.
- 자신의 기분을 이해할 수 있게 도와주세요.
아이에게 여러 가지 느낌과 그에 맞는 단어를 말로 표현할 수 있게 알려주세요.
이는 자신의 생각을 잘 파악하고 표현할 수 있는데 도움이 됩니다.
- 무엇보다 아이가 사랑을 많이 받고 있음을 느끼도록 하고 부모님과 함께 놀면서 몸과 마음의 스트레스를 풀도록 해주세요.

화를 다스리는 기술

유아기의 공격적인 행동은 자기가 원하는 것을 이루겠다는 의지이며 이를 방해하는 사람에 대한 분노의 표현입니다. 이는 건강한 감정입니다. 부모님들은 이를 걱정하거나 화를 낼 것이 아니라, 그런 자녀의 마음을 이해하고 아이가 원하는 것을 얻을 수 있는 더 좋은 방법과 화를 다스리는 요령을 가르쳐야 합니다.

○ 아이가 화가 났다면

- 먼저 원인이 무엇인지 정확히 파악한 후 아이의 감정을 읽어주어야 합니다.
예: '동생에 네 책을 찢어서 화가 났구나'
- 속상하고 화난 마음을 동감해주면 아이는 화를 내기보다 울음을 터트릴 수 있습니다.
울음은 카타르시스 효과를 주어 마음 속 응어리를 풀어주고 공격성을 줄여줍니다.

○ 화가 났더라도 하지 말아야 하는 행동은 단호하게 제지합니다.

- 내 물건이나 다른 사람의 물건을 부수지 않아야 합니다.
- 화난 상태로 험한 말을 하지 않도록 합니다.

○ 다른 사람에게 피해를 주지 않고 화를 표출하는 방법을 알려줍니다.

낙서하기 화난 마음을 그림이나 글씨로 표현해보기		블록 무너뜨리기 화가 난 상황을 생각하며 쌓은 블록을 깨뜨리기
풍선 터트리기 풍선을 화가 나게 한 사람으로 생각하고 터트리기		난타 공연하기 페트병으로 소파를 내리치며 즉석 난타 공연을 해보기
찰흙 으깨기 찰흙을 마구마구 으깨보기		신문지 찢기 신문지 몇 장을 막 찢어보기
	인형과 격투 베개나 인형을 화나게 한 사람으로 생각하고 한바탕 격투하기	

05

자녀와 함께 할 수 있는 활동들을 알아볼까요?

총 46개의 활동 중
16개의 활동을
가정연계활동으로
개발하였습니다.

가정연계활동을
제시한 이유를
간단하게
설명하였습니다.

가정에서
실천한 활동을
유치원에 다시
가져올 수 있도록 하여
가정과 유치원 간의
연계가 될 수 있도록
하였습니다.

가정연계활동은
일회적인 활동이 아니라
생활 속에서
꾸준히 실천될 수 있는
방향으로
구성하였습니다.





유치원 기본과정 내실화를 위한
보건교육 프로그램



01. 주말 동안 우리 가족이 마시는 물의 양은?
02. 건강 주스 만들기
03. 우리 주변의 식품첨가물 찾기
04. 남은 약은 어떻게 해야 할까요?
05. 형광물질이 들어 있는 물건 찾기
06. 엄마 손은 약손, 내 배는 똥배
07. 죽염으로 양치해 볼까요?
08. 바람으로 목욕해요
09. 손을 씻어요
10. 사랑의 금연편지 보내기
11. 술을 마시면 어떻게 될까요?
12. 텔레비전 바르게 보기
13. 컴퓨터 건강 체조 해보기
14. 가족에게 좋은 댓글 달기
15. 우리 가족 웃음소리 들어보기
16. 다양한 표정 사진을 찾아보아요



주말 동안 우리 가족이 마시는 물의 양은?

반 이름 : _____

물 마시는 건강한 생활을 실천하기 위한 방법 중 가장 으뜸입니다. 물을 자주 마시면 혈액순환이 잘 되어 몸의 기능이 원활하게 되고, 몸 속에 있는 노폐물이 몸 밖으로 배출되므로 피부 건강에도 좋습니다. 그렇다면 우리는 하루에 몇 번 정도 물을 마실까요? 본 활동을 통해 자녀와 함께 하루의 물 마시는 횟수를 체크해 봄으로써 일상생활 속에서 꾸준히 물 마시는 습관을 길러보도록 합니다.

1. 주말 동안 물을 마실 때마다 스티커를 붙여 보아요.

15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
횟수						
가족						

2. 표를 보면서 이야기를 나누어 보아요.

- 누가 얼마나 물을 마셨는지 보자.
- 물을 마시면 기분이 어떤지 이야기해 보자.

3. 표를 완성한 후 _____월 _____일까지 유치원으로 보내주세요.



건강 주스 만들기

반 이름 : _____

과일과 채소 속에는 비타민과 무기질을 비롯한 각종 영양소가 들어 있어 우리 몸을 건강하게 해 줍니다. 아이가 과일은 잘 먹는 편이지만, 채소는 잘 안 먹지 않나요? 채소를 맛있게 먹을 수 있게 하는 방법은 없을까요? 채소와 과일을 함께 갈아서 맛있는 건강 주스를 만들어보세요. 만들어서 직접 먹어보는 활동을 통해 과일과 채소에 친숙해질 수 있도록 해 봅시다.

1. 건강 주스를 만들어 보아요.

재료 : 과일, 채소, 칼, 도마, 믹서, 앞치마, 머릿수건, 행주, 컵, 접시, 물, 유기농 시럽이나 꿀 등

1. 과일과 채소는 깨끗하게 씻는다.
2. 과일과 채소를 함께 썰어본다.
3. 과일과 채소와 물의 비율을 3 : 1 : 1/2로 하여 믹서에 넣고 갈아본다.
4. 주스에 유기농 시럽이나 꿀을 약간 넣어 먹기 좋게 한다.
5. 완성된 건강주스를 컵에 담고 마셔본다.

2. 어떤 과일과 채소가 들어갔는지 그림을 그리고 이름을 적어 보세요.

3. 함께 만든 건강 주스의 맛을 그림이나 글로 표현해 보아요.



우리 주변의 식품첨가물 찾기



반 이름 : _____

우리가 시장에서 사먹는 식품에는 인체에 유해한 식품첨가물이 들어있는 경우가 많습니다. 식품첨가물은 천연 재료도 있지만 대부분 화학 첨가물이 들어 있어서, 장기적으로 몸에 쌓이게 되면 건강에 좋지 않습니다. 특히 유아들이 좋아하는 과자나 음료수에는 많은 식품첨가물이 들어있습니다. 자녀와 함께 식품에 어떤 성분들이 들어있는지 확인해 보면서, 선별하는 태도를 길러보도록 합시다.

1. 과자나 음료수의 포장지에 있는 성분표시 부분을 오려서 붙여 보세요.

2. 위 그림에서 향과 색소에 관련된 식품첨가물을 찾아 적어 보세요.

3. 식품첨가물을 찾아 본 느낌을 이야기해 보고 ____월 ____일까지 유치원으로 보내주세요.



남은 약은 어떻게 해야 할까요?

반 이름 : _____

약에도 유효기한이 있어 날짜가 지난 약은 사용하지 않아야 합니다. 그렇다면 유효기한이 지난 약은 어떻게 해야 할까요? 약을 함부로 버리게 되면 환경오염을 초래할 수 있기 때문에 꼭 약국에 있는 '폐의약품 수거함'에 버리도록 해야 합니다. 가정에 있는 유효기한이 지난 약들을 모아 자녀와 함께 약국에 직접 가서 수거함에 넣어보도록 합시다.

1. 우리 집에 있는 유효기한이 지난 약을 찾아보세요. 어떤 약이 있나요?

2. 약을 가지고 집 근처 약국 폐의약품 수거함에 넣어 보세요. 아이가 수거함에 약을 넣는 장면을 사진으로 찍어 붙이거나 그림으로 표현해 보세요.

형광물질이 들어 있는 물건 찾기

반 이름 : _____

형광물질... 육안으로는 잘 보이지 않지만 우리 주변에서 흔히 볼 수 있다는 사실, 알고 계셨나요? 형광 물질이 계속 우리 몸 속에 들어오게 되면 내분비계에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다고 합니다. 어떤 물건 에 형광물질이 들어있는지 살펴보고, 이로부터 건강을 지키기 위해 할 수 있는 일에 대해 생각해 봅시다.

1. 아래의 그림을 보고 하얀 휴지 외에 형광물질이 들어 있을 수 있는 물건들과 들어있지 않은 물건들을 함께 찾아 올려붙여 보세요.

형광물질이 들어있어요.	
형광물질이 들어있지 않아요.	

✂ 오려주세요

 수건	 세제	 휴지	 1회용기저귀
 물수건	 천 기저귀	 면봉	 사과포장지

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

2. 표를 완성한 후 _____월 _____일까지 유치원으로 보내주세요.



엄마 손은 약손, 내 배는 똥배

반 이름 : _____

할머니나 어머니가 '엄마 손은 약손, ○○ 배는 똥배' 하면서 배를 쓰다듬어 주셨던 추억이 있나요? 그 시절 그리웠던 추억을 아이와 함께 만들어 봅시다. 정성과 사랑이 약을 먹는 것보다 때로는 훨씬 효과가 있다는 것을 아이가 느낄 수 있도록 도와주세요.

1. 노래를 부르면서 배를 만져주세요.

엄마 손은 약손  

편곡 안세정

J. = 80

엄 마 손 은 약 - 손 니 - 배 는 똥 - 배

배 야 배 야 똥 - 배 야 어 서 - 어 서 낮 거 라
배 야 아 프 지 - 마 라 배 야 - 빨 리 낮 거 라

2. 엄마가 배를 만져주신 모습을 그림으로 그리거나 사진을 붙여주세요.



죽염으로 양치해 볼까요?

반 이름 : _____

양치질을 할 때 보통은 치약을 많이 사용하시죠? 그러나 치약 속에 들어 있는 계면활성제는 입 안과 몸 속 장기에 좋지 않은 영향을 줍니다. 입 안을 깨끗하게 헹궈도 약간의 계면활성제는 몸에 흡수될 수밖에 없기 때문이지요. 죽염으로 양치질을 해 보면 어떨까요? 죽염 양치질로 이와 잇몸의 건강도 지키고 감기도 예방해 보도록 합시다.

1. 죽염양치를 하려면 무엇이 필요할까요?



죽염양치에 좋은 죽염 고르는 법

- 천연 죽염이 좋으므로 유기농 매장에서 구입하는 것이 좋아요.
 - 죽염은 치아 표면에 손상을 줄 수도 있기 때문에 입자가 미세한 죽염일수록 좋아요.
- ※ 어린이 약통에 넣어서 사용하면 편리합니다!

2. 죽염양치를 해 보고 사진을 찍어 붙이거나 그림을 그려주세요.



바람으로 목욕해요

반 이름 : _____

바람목욕은 공기와의 소통을 통해 신진대사 활동이 원활하도록 도움을 주고, 피부의 탄력을 가져오게 합니다. 자녀와 함께 일주일에 한두 번 창문을 활짝 열어놓고 바람목욕을 하면서 몸과 마음의 건강을 도모해 보는 것은 어떨까요?

* 바람목욕은 무엇인가요?

바람목욕은 흔히 나체욕, 공기욕 또는 대기욕이라고도 해요. 바람목욕은 담요를 덮고 벗음으로써 인위적인 체온조절을 통해 모공의 수축 확대를 도와 체내에 산소와 질소를 공급하며, 노폐물을 배설시키고 체액의 조화를 이루게 해줘요.

* 바람목욕을 하면 어떤 점이 좋을까요?

바람목욕은 정신적 안정뿐만 아니라 피부에 탄력과 저항력을 길러주는 효과가 있어요. 바람목욕을 지속적으로 하게 되면 체내의 노폐물 즉 요산이나 탄산가스가 배출되고 산소와 질소가 체내로 흡입되면서 피부 본래의 기능이 강화되는 효과가 있어요. 체내에 발생한 일산화탄소가 산화되어 탄산가스가 되므로 건강에 좋고 특히 감기 등에도 잘 걸리지 않게 돼요.

* 바람목욕을 할 때 주의할 점은 무엇인가요?

- 바람목욕을 한 번 할 때 많은 에너지가 소비되므로 하고 난 뒤에는 휴식이 필요해요.
- 식사 전후에 바람목욕을 하게 될 경우에는 30분 간격을 두어야 해요.
- 바람목욕을 1회 하고 나면 물, 감잎차 소량을 먹어주는 것이 좋아요.
- 바람목욕 중에 땀을 흘릴 정도로 심하게 운동하면 효과가 반감되므로 주의하는 것이 좋아요.
- 여름철에는 선풍기를 비껴 틀어 공기를 순환시키면서 바람목욕을 하는 것이 좋아요.



1. 자기 전에 가족과 함께 바람목욕을 해 보세요.

준비물 : 몸을 모두 덮을 수 있는 담요, 잔잔한 음악

1. 주변을 모두 정리하고 창문을 활짝 열어 공기가 통하도록 한다.
2. 속옷만 입고 옷을 모두 벗은 뒤 바른 자세로 앉아 담요를 덮는다.
3. 바람목욕을 해본다.

※ 바람목욕을 어떻게 하면 좋을까요?

1. 담요 벗기(약 20초)
 - 손, 머리, 볼, 목, 팔, 다리 등 온 몸을 비비고 두드려요.
 - 서로 비비고 두드려줘요.
2. 담요 덮기(약 40초)
 - 얼굴을 제외하고 모두 감싸줘요.
 - 몸을 따뜻하게 해줘요.
3. 담요 벗기와 덮기 동작을 반복하며, 약 10분 이상 하도록 한다.

Tip

엄마와 아이가 함께 바람목욕을 하고 아빠는 시간을 재어 신호를 주는 것도 좋다.

- 담요를 벗었을 때는 혼자 하는 것 보다 서로 비비고 두드려 주는 것도 즐겁다.
- 담요를 덮었을 때는 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요하다.
- 담요를 벗고 덮는 시간을 점차 늘려가는 것이 좋다.

| | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 담요 벗기 | 20초 | 30초 | 40초 | 50초 | 60초 |
| 담요 덮기 | 40초 | 50초 | 60초 | 70초 | 80초 |

2. 바람목욕을 해 본 후, 느낌에 대해 이야기를 나누어 보세요.

손을 씻어요

반 이름 : _____

손에는 눈에 보이지는 않지만 많은 세균들이 있어, 자주 손을 씻는 습관을 갖는 것은 매우 중요합니다. 손을 잘 씻는 것만으로도 대부분의 질병을 예방할 수 있습니다. 손은 어떻게 씻어야 할까요? 자녀와 함께 올바르게 손 씻는 방법을 실천해 보면서 건강한 생활을 하도록 합시다.

1. 손 씻기는 어떻게 해야 할까요?



2. 가족끼리 손 씻는 모습을 서로 따라해 보고 그림으로 표현해 보세요.



사랑의 금연편지 보내기

반 이름 : _____

담배는 피우는 사람뿐만 아니라 주변에 있는 사람들에게도 피해를 준다는 사실을 알고 계시죠? 가족이나 주변 어른들 중에 담배를 피우는 사람에게 편지를 적어 붓으로써 담배가 몸에 해롭다는 것을 알리고, 자녀가 흡연에 대한 올바른 가치관을 가질 수 있도록 도와주세요.

1. 가족 또는 주변 어른 중에 담배를 피우시는 분께 편지를 적어 보세요.

_____에게



2. 적은 편지를 _____월 _____일까지 유치원으로 보내주세요.

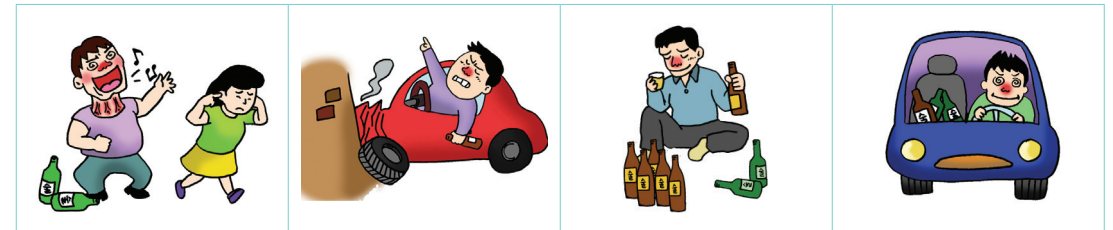


술을 마시면 어떻게 될까요?

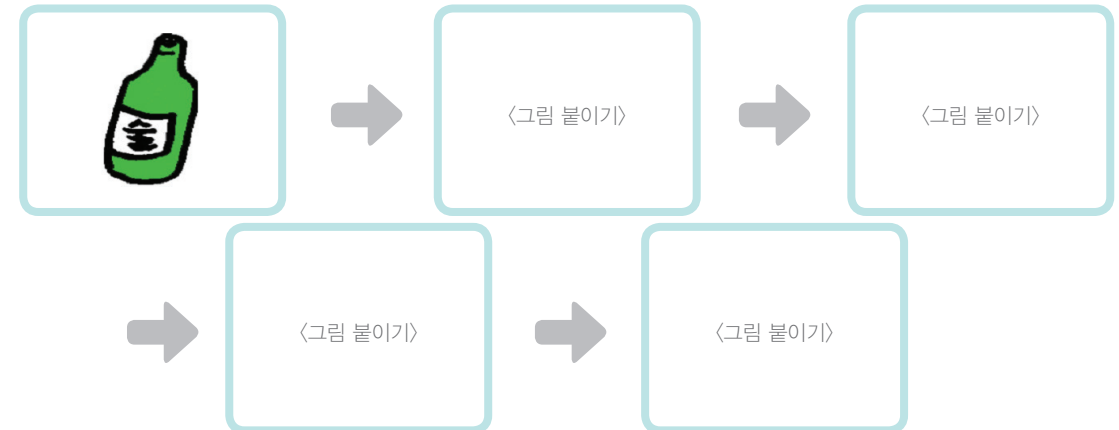
반 이름 : _____

술을 마시면 어떻게 될까요? 과도한 음주는 일상생활에 지장을 주며, 건강에 해로워요. 술을 마신 후 생기는 위험한 상황에 대해 자녀와 함께 이야기를 나누어 보세요.

1. 아래의 그림을 보고 이야기를 나누어 보세요. 어떤 상황일까요?



2. 위의 그림을 오려 붙이면서, 자녀와 함께 이야기를 만들어 보세요.



3. 활동을 마친 후 느낀 점을 글로 표현해 보세요.



텔레비전 바르게 보기

반 이름 : _____

부모님의 올바른 텔레비전 시청 습관은 자녀에게 영향을 미칠 수 있습니다. 본 활동을 통해 '텔레비전 안 보는 날'과 '내가 보고 싶은 텔레비전 프로그램'을 계획한 후 가정에서 실천할 수 있도록 부모님이 도와주세요.

* 텔레비전을 많이 보면 어떻게 될까요?

- 상상력이 점점 약해져서 재미있고 다양한 생각을 하지 못하게 되요.
- 눈이 나빠져 어린 나이부터 안경을 낄 수 있어요.
- 가만히 앉아 있는 시간이 길어져서 살이 찌 수 있어요.
- 가족끼리 대화를 나누는 시간이 줄어들어요.
- 옳지 않은 행동임에도 텔레비전에 나오는 대로 따라하게 되요.
- 친구들과 놀이하는 시간이 부족해서 친구 사귀기가 힘들어져요.

* 텔레비전을 어떻게 보는 것이 좋을까요?

- 아이의 연령과 발달에 적절한 프로그램을 선정하세요.
- 텔레비전을 시청할 땐 2~3m 떨어진 곳에서 시청하도록 해요.
- 텔레비전과 눈높이가 맞는 위치에서 시청할 수 있도록 해요.
- 음식을 먹으면서 텔레비전을 보거나 누워서 보지 않도록 해요.
- 텔레비전 프로그램을 정한 뒤 그 시간대에만 텔레비전을 켜도록 하세요.
- 아이가 텔레비전을 혼자서 보지 않고, 부모님이 함께 보면서 대화를 나눠 주세요.
- 가능한 텔레비전을 보지 않고, 가족과 함께 할 수 있는 다양한 놀이를 해 보아요.

* 함께 실천해 볼까요?

- 텔레비전 안보는 날을 부모님과 함께 정해 보아요.
- 내가 보고 싶은 텔레비전 프로그램을 계획하고, 계획을 실천해 보아요.

1. 텔레비전 안보는 날을 계획해 보세요.

2. 내가 보고 싶은 텔레비전 프로그램을 계획해서 부모님과 함께 적어 보세요.

3. 약속을 잘 지킨 날, ♥에 색칠을 해주세요. _____월 _____일까지 보내주세요.

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  20____년 ____월 | | | | 1일 | 2일 | 3일 |
| | | | | ♥ | ♥ | ♥ |
| 4일 | 5일 | 6일 | 7일 | 8일 | 9일 | 10일 |
| ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ |
| 11일 | 12일 | 13일 | 14일 | 15일 | 16일 | 17일 |
| ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ |
| 18일 | 19일 | 20일 | 21일 | 22일 | 23일 | 24일 |
| ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ |
| 25일 | 26일 | 27일 | 28일 | 29일 | 30일 | 31일 |
| ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ | ♥ |

※ 텔레비전을 보지 않은 날은 빨강색, 계획한 프로그램만 보았을 경우 노란색으로 칠해주세요.



컴퓨터 건강 체조 해보기

반 이름 : _____

컴퓨터를 지나치게 오래 사용하는 것은 건강에 좋지 않습니다. 눈과 목이 아프고 손목이나 어깨, 허리도 아팠던 경험이 있진 않나요? 노래에 맞춰 자녀와 함께 컴퓨터 건강 체조를 해보면서 건강도 챙기고 즐거운 시간을 경험하시길 바랍니다.

1. 자녀와 함께 노래를 불러보아요.

이렇게 돌려봐요



2. 노래에 맞춰 건강 체조를 따라해 보세요.

| 눈을 돌려요 : 이렇게 이렇게 | 목을 돌려요 : 이렇게 이렇게 | 어깨도 돌려요 : 이렇게 이렇게 | 손목도 이렇게 돌려봐요 |
|--------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| | | | |
| 팔을 흔들어요 : 하나 둘 셋 넷 | 허리도 빙그르르 : 하나 둘 셋 넷 | 신나게 팔다리 흔들어요 | 온몸을 흔들어요 압 |
| | | | |

가족에게 좋은 댓글 달기

반 이름 : _____

좋은 댓글 달기는 민주시민의 기본인 네티켓을 갖게 도와줍니다. 가족의 사진을 보고 서로 좋은 댓글을 달아보는 활동을 해 봄으로써 평소 가족에게 하지 못했던 말들을 전달해 보고, 가족의 사랑을 확인해 보는 시간을 가져봅시다.

1. 사진을 붙이고, 가족에게 하고 싶은 말을 좋은 댓글로 연이어 적어 보세요.

〈사진 첨부 : 3×5 사이즈〉

:

↳ :

↳ :

↳ :

댓글 쓴 사람의 얼굴을 네모 안에 오려붙여주세요



2. 완성 후 _____월 _____일까지 유치원으로 보내주세요.



우리 가족 웃음소리 들어보기

반 이름 : _____

우리 가족의 웃는 모습을 눈 여겨 본 적이 있나요? 그리고 웃음소리를 귀 기울여 들어본 적이 있나요? 웃는 모습과 웃음소리는 자신뿐만 아니라 다른 사람의 기분도 좋게 합니다. 본 활동을 통해 우리 가족의 웃는 모습과 웃음소리를 보고 들어볼 수 있는 경험을 가져보도록 합니다.

1. 우리 가족의 웃는 모습이 담긴 사진을 붙이거나 그림으로 그려보세요.

2. 우리 가족의 웃음소리는 어떤가요? 웃음소리를 잘 듣고 글로 적어 보세요.

| | | |
|-------|-----|---------|
| 예) 아빠 | ... | 예) 하하하하 |
| | ... | |
| | ... | |
| | ... | |

3. _____ 월 _____ 일까지 유치원으로 보내주세요.



다양한 표정 사진을 찾아보아요

반 이름 : _____

사람들은 즐거움, 행복함, 슬픔, 화남, 무서움 등 다양한 감정을 갖고 있어요. 상황에 따라 다르게 나타나는 다양한 감정을 적절한 방법으로 표현하는 것은 매우 중요한 일입니다. 또한 상대방의 기분을 이해할 필요가 있습니다. 잡지나 신문 속의 다양한 얼굴을 오래 붙인 후, 표정 속에 나타난 감정을 글로 표현하는 경험을 가져보도록 합니다.

1. 잡지나 신문 속에 나타난 다양한 표정 사진을 붙이고, 글로 표현해 보세요.

| | |
|--------------------|--|
| 다양한 표정 사진
오려붙이기 | <ul style="list-style-type: none"> 어떤 기분일까요? 왜 이런 표정을 지었을까요? |
| 다양한 표정 사진
오려붙이기 | <ul style="list-style-type: none"> 어떤 기분일까요? 왜 이런 표정을 지었을까요? |
| 다양한 표정 사진
오려붙이기 | <ul style="list-style-type: none"> 어떤 기분일까요? 왜 이런 표정을 지었을까요? |

2. _____ 월 _____ 일까지 유치원으로 보내주세요.

연구진

책임연구원

황해익 (부산대학교 유아교육과 교수)

공동연구원

김은주 (부산대학교 유아교육과 교수)

김정순 (부산대학교 간호학과 교수)

남미경 (대구한의대학교 아동복지학과 교수)

손원경 (신라대학교 유아교육과 교수)

보조연구원

김미진 (부산대학교 유아교육학과 박사과정)

안세정 (부산대학교 유아교육학과 박사과정)

유정옥 (부산대학교 간호학과 박사과정)

탁정화 (부산대학교 유아교육학과 박사과정)

홍성희 (부산대학교 유아교육학과 박사과정)

협력유치원

경상대학교 부속유치원

광남초등학교 병설유치원

영일유치원

심 의 진

김남순 (부산정보문화센터 교육팀 팀장)

김상희 (부산정신보건증진센터 팀장)

배인숙 (광남초등학교 병설유치원 교사)

변경애 (고양초등학교 병설유치원 교사)

양점선 (내성초등학교 보건교사)

오소현 (연산유치원 교사)

이연주 (양산부산대학교병원 소아청소년과 교수)

정명숙 (내성초등학교 병설유치원 교사)

정명순 (덕천유치원 교사)

연구협력진

안정은 (교육과학기술부 교육연구관)

장윤정 (교육과학기술부 교육연구사)

이수복 (부산광역시유아교육진흥원 교육연구관)

장정숙 (부산광역시유아교육진흥원 교육연구사)

장희영 (부산광역시유아교육진흥원 파견교사)

삼 화

강신영 (부산대학교 유아교육학과 BK교수)

E-Book제작 곧앤군 디자인

녹 음 오선지 스튜디오

촬 영 좋은공간 미디어

유치원 교육과정 내실화를 위한 **보건교육 프로그램** 부모용 자료



발행일 2012년 10월

발행처 교육과학기술부

주 소 서울특별시 종로구 세종로 209 정부중앙청사

인쇄처 (사)한국시각장애인연합회 031)906-7735