

학교로 복귀

자녀가 처음으로 학교에 등교하든, 졸업 준비를 하든 안전하고 건강한 습관을 형성하는 것이 중요합니다.



여름이 끝 무렵에 도달함에 따라 이제 학생들은 새 학년을 준비할 시기를 맞았습니다. 다수의 가정에게 이 전환의 시기는 어려울 수 있습니다. 아이가 어떤 시점에 있던 안전하고 건강하게 적응하도록 도울 수 있는 방법은 많습니다. 자녀가 건강한 식습관 및 생활 습관을 기르고 활동적으로 지내며 충분한 수면을 취하도록 지도하십시오. 의료서비스 제공자를 정기적으로 방문하고 정기 예방접종을 모두 마치도록 하십시오. 자녀의 정신건강을 살피고 새로운 일상과 사람들과 어울리는 상황에서 오는 스트레스를 효과적으로 관리하도록 도와주십시오.

이번 학년도에 자녀가 안전하게 생활하고 건강한 생활 습관을 기르도록 돕는 법들을 익히십시오.

코로나 19 안전 학교

2023/2024 학년 동안 학생과 교직원 모두 학교에 풀타임으로 등교하게 됩니다. 자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오.

- [BC 질병통제센터: 학교](#)
- [코로나 19 \(COVID-19\)](#)
- [브리티시컬럼비아 주정부: 코로나 19 안전한 학교](#)

주요 주제

따돌림

따돌림은 어떤 상황에서도 발생할 수 있습니다. 신체적, 언어적 또는 친구들과 어울리는 상황이나 온라인에서도 발생할 수 있습니다. 자녀가 따돌림의 가해자인지 피해자인지 알아채는 법 등 따돌림에 대해 알아보십시오.

- [따돌림](#)
- [따돌림: 자녀의 자존심 기르기](#)
- [따돌림: 따돌림 가해자 지도법](#)
- [따돌림: 아이가 따돌림을 받는 징후들](#)

아동 예방접종

예방접종은 생명을 구하는 데 도움을 줍니다. 예방접종은 면역체계가 중질환 또는 사망을 초래할 수 있는 세균 및 바이러스를 인식하고 신속하게 싸우도록 도움을 줍니다.

인유두종바이러스(HPV) 백신은 전 6 학년 학생에게 제공됩니다. 4 가 수막구균 백신은 전 9 학년 학생에게 제공됩니다. 비씨주에서 제공하는 정기 예방접종 및 변경사항에 대해 알아보십시오

- [아동 예방접종은 안전합니다\(HealthLinkBC 파일 #50c\)](#)
- [BC 주의 6 학년생 예방접종 \(HealthLinkBC 파일 #50f\)](#)
- [BC 주의 9 학년생 예방접종 \(HealthLinkBC 파일 #50g\)](#)
- [예방접종](#)
- [자녀 예방접종의 이로움\(HealthLinkBC 파일 #50b\)](#)

건강한 식사

어릴 때부터 건강한 식습관을 형성하는 것은 자녀의 성장과 발달에 중요한 부분입니다. 건강한 간식 및 다양한 식사 메뉴 등 건강한 식사에 대해 알아보십시오.

- [카페인 함유 에너지 음료\(HealthLinkBC 파일 #109\)](#)
- [건강한 식사](#)
- [아동을 위한 건강한 식사](#)
- [건강한 식사: 자녀가 건강한 식습관을 배울 수 있도록 돕기](#)
- [간단한 팁: 건강한 간식 만들기](#)

건강한 식사에 대한 추가 정보 및 조언은 **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 영양사와 상담하거나 [HealthLinkBC 영양사에게 이메일](#)을 보내십시오.

충분한 수면 취하기

충분한 수면을 취하는 것은 전 연령의 아동에게 중요합니다. 취침 습관 형성법, 아이가 숙면하지 못하는 이유, 충분한 수면이 중요한 이유 등에 대한 팁을 구하십시오.

- [아동이 겪는 악몽 및 기타 수면 질환](#)
- [수면 질환, 만 12 세 이상](#)
- [취침 시간\(HealthLinkBC 파일 #92e\)](#)

학교에서 건강 문제 관리하기

자녀가 천식, 알레르기 또는 당뇨병과 같은 건강상의 문제가 있을 경우, 자녀가 학교에서 있을 때 어떻게 처신할지 계획을 세우는 것이 중요합니다.

- [알레르기 없는 탁아 시설\(HealthLinkBC 파일 #100c\)](#)
- [천식: 부모 및 자녀 교육](#)
- [소아 당뇨병: 학교 및 보육원 건강관리계획](#)
- [심각한 알레르기 반응\(아나필락시스\)](#)

정신건강

정신건강 질환은 연령, 성별 또는 인종과 상관없이 누구나 겪을 수 있습니다. 우울증, 불안, 식이장애 등의 정신건강 문제에 대해 알아보고, 도움이 필요한 경우 어떻게 해야 하는지 알아보십시오.

- [정신건강 및 약물 사용](#)
- [정신 및 행동건강\(학습 센터\)](#)
- [비씨주 정신건강 및 약물 사용관련 지원서비스 - 아동 및 청소년](#)

신체 활동

신체 활동은 자녀의 성장과 발달에 중요한 부분입니다. 아이들이 매일 얼마나 많은 운동을 요하고, 활발한 활동을 하도록 지도하는 방법에 대해 알아보십시오.

- [아동을 위한 건강한 습관](#)
- [장애아동이 활동적 신체 활동을 하도록 돕기](#)
- [아동 및 십대를 위한 신체 활동](#)
- [간단한 팁:가족끼리 활동적 신체 활동하기](#)

신체 활동에 대한 보다 자세한 정보나 조언은 **8-1-1** 번으로 전화하여 운동 전문가와 상담하거나 [신체활동 서비스 센터에 이메일](#)을 보내십시오.

정기 검진

자녀가 성장함에 따라 가정의, 간호사, 안과, 치과 의사 등에게 정기적인 검사를 받는 것이 중요합니다. 자녀가 어떤 정기 건강 검진을 받아야 하는지 알아보십시오.

- [기본 치아 관리](#)
- [초등학생 자녀와 시력\(HealthLinkBC 파일 #53b\)](#)
- [청소년을 위한 의료 검진](#)
- [정기 검진](#)

성 및 생식기 건강

성매개감염(STI) 예방법, 피임법 등 성 및 생식기 건강에 대한 정보를 얻으십시오.

- [피임](#)
- [응급피임법\(EC\)\(HealthLinkBC 파일 #91b\)](#)
- [성매개감염\(STI\) 예방하기\(HealthLinkBC 파일 #08o\)](#)
- [성 건강\(학습센터\)](#)

첫 등교

새로운 학교에 등교하는 것은 두려움을 줄 수 있습니다. 일부 아이들은 새로운 친구를 사귀고 어울리며 새로운 일과에 적응하는 동안 스트레스나 불안을 겪을 수 있습니다. 자녀가 이러한 전환기에 잘 적응하고 사교성 및 자존감을 키우고 스트레스를 해소하는 방법을 알아보십시오.

- [자녀가 사교성을 기르도록 돕기](#)
- [아이가 내적으로 강해지도록 돕기](#)
- [자녀가 중고등학교에 적응하도록 돕기](#)
- [아동 및 청소년의 스트레스](#)

안전하게 지내기

자녀가 운동장에서 놀든, 학교에 도보로 등교하든, 책가방을 메든 안전이 제일입니다. 자녀를 안전하게 보호하는 방법에 대해 알아보십시오.

- [아동 안전: 도로 및 자동차](#)
- [운동장 안전](#)
- [간단한 팁: 자녀가 안전하고 건강하게 생활하도록 돕기](#)
- [간단한 팁: 책가방 안전하게 착용하기](#)

약물 사용

아동기 및 십대 청소년기는 새로운 것들을 경험하는 시기입니다. 시도하는 경험의 대부분은 긍정적일 수 있지만, 일부는 위험하거나 안전하지 않을 수 있습니다. 약물 및 과다 복용 등 복잡한 문제에 대해 자녀와 마음을 열고 솔직하게 이야기를 나누는 시간을 갖으십시오. 청년의 알코올 및 약물 사용에 대해 자세히 알아보려면 아래를 참조하십시오:

- [청년의 술 및 약물 사용](#)
- [지혜롭게 약물 사용하기](#)
- [날룩손: 오피오이드 과용 치료\(HealthLinkBC 파일 #118\)](#)
- [담배 끊기](#)
- [담배 끊기\(HealthLinkBC 파일 #30c\)](#)

- [약물 사용에 대한 부모의 지도](#)

보건 당국

보건 당국으로부터 학교에 관련된 건강 정보를 얻으십시오.

- [퍼스트네이션 보건국: 교실로의 등교, 불안증을 일으킬 수 있습니다!](#)
- [프레이저 헬스: 학교에서의 건강](#)
- [인테리어 헬스: 학교에서 건강 관리](#)
- [아일랜드 헬스: 취학아동의 건강](#)
- [노던 헬스: 취학아동 및 청소년의 건강](#)
- [벤쿠버 코스타 헬스: 학교에서의 건강](#)

유용한 웹사이트

따돌림 없애기(ERASE Bullying)

따돌림 없애기(Expect Respect and A Safe Education, ERASE)는 학부모와 청소년에게 정보를 제공할 뿐만 아니라 따돌림 관련 정보도 제공하는 교육부 웹사이트입니다. 자세한 내용은 해당 웹사이트를 참조하십시오.

- [브리티시 컬럼비아 정부: 따돌림 없애기](#)

비씨주 건전한 학교 (Healthy Schools BC)

비씨주 건전한 학교(Healthy Schools BC)는 보건, 교육, 학생 및 지역사회 파트너를 지원하여 보다 건강한 학교로 거듭나도록 지원합니다. 의미있는 학생 참여, 학교를 기반으로 한 기존 건강생활프로그램 활용 및 새로운 도구 및 자료는 학생의 건강 및 배움을 증진하는 데 도움을 줍니다. 본 프로그램은 보건부 및 교육부, 학교건강 비씨에이전시 부처(DASH BC), 보건당국, 교육 관계자 및 기타 참여자의 협력으로 이뤄집니다.

- [비씨주 건전한 학교](#)

최종 검토: 2023 년 8 월