



## ‘코로나19 생활 속 슬기로운 건강 수칙’

학부모님 안녕하십니까?

교육부 및 질병관리청 주관 청소년건강행태조사에 따르면 코로나19 유행 이후 가정에서 지내는 시간이 많아짐에 따라 신체활동 감소, 고열량 음식 섭취 증가 등으로 전년도(코로나 19 유행 이전) 대비 청소년 시력 저하, 양치질 실천율 감소, 비만을 증가 현상이 나타나고 있습니다. 학부모님께서도 아래 내용을 참고하시어 코로나19로 신체활동에 제약이 많은 상황 속에서도 자녀들이 균형 잡힌 식사를 하고 신체활동량을 늘려 건강을 유지할 수 있도록 관심을 가져 주시기 바랍니다.

### □ 평소 눈 관리 이렇게 해봐요!

- 틈 날 때마다 창밖을 본다.
  - 틈 날 때마다 시선을 창밖으로 돌려 먼 산을 보거나 가까운 곳에 있는 건물을 바라본다.
- 야간에 독서나 공부할 때는 이중조명을 켜는 것이 좋다.
- 손바닥을 비벼 열을 내서 눈에 대어 눈의 피로를 회복시킨다.
  - 의자에 허리를 펴고 편안하게 앉아 양손을 문질러 열을 낸 다음 책상 위에 팔꿈치를 올려놓고 눈을 감아 손바닥을 눈앞에서 가볍게 굽힌 다음, 새끼손가락 쪽에 코가 닿도록 해서 손가락으로 이마를 가리듯이 안구에 압력을 주지 말고 손바닥을 가져다 댄다.
- 시력에 따라 영화 관람 좌석을 잡아라.
  - 근시인 사람은 뒷좌석에 앉는 것이 좋고 원시인 사람은 가급적 앞좌석에 앉는 것이 좋다.
- 버스 탈 때는 눈동자를 움직여라.
  - 버스 안에서 지나가는 간판 순서대로 훑어보거나 반대방향으로 훑어보기를 한다.
- 컴퓨터를 사용할 때도 수시로 눈을 쉬게 하라.
  - PC 사용 시 모니터에 메모지 등을 붙여 ‘눈 깜빡하기!’, ‘멀리 보기!’ 등의 멘트를 수시로 보며 의식적으로 눈을 자주 깜박이거나 멀리 보는 습관을 들인다.
- 컴퓨터 사용이나 TV 시청은 밝은 곳에서 한다.
  - 눈 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 환경은 방안 전체 조명과 함께 화면이 있는 곳에 부분 조명을 동시에 설치하는 것이다.
- 휴식 시 조명은 약하게 한다.
  - 낮 시간 동안 눈은 아주 어두운 곳보다는 약간 어두운 정도의 장소에서 편안함을 느낀다. 학교나 집에서 쉴 때는 빛이 덜 들어오도록 커튼이나 블라인드를 사용하면 눈의 피로감도 사라질 뿐 아니라 편안함을 느끼며 휴식을 취할 수 있다.
- 눈에 잡티 들어가면 물로 씻어라.
  - 야외활동을 하다보면 눈에 먼지 등 잡티가 들어가는 예가 심심찮게 있다. 이럴 때 대다수 사람들은 눈을 비빈다. 그러나 이는 눈 건강에 매우 치명적인 행위다. 잡티를 빼기 위해 눈을 비비다보면 연약한 각막에 상처를 입힐 수 있고 이는 각막염 등 다양한 안질환으로 발전할 수 있다.

## □ 건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **첫 번째**

### 하루 2번 이상 칫솔질을 하자

잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질을 합니다. 2개 달는 정도인 것으로 선택합니다.

칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를 꼭 눌러 짜서 사용합니다.

치아는 칫솔모 사이에 꼭 눌러 짜서 사용합니다.

치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦습니다.

칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환합니다.

치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 닦습니다.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **두 번째**

### 불소치약을 이용하자

불소가 들어 있는 치약을 사용합니다.

- ✓ 일불소인산나트륨
- ✓ 플루오르화나트륨
- ✓ 플루오르화석
- ✓ 플루오르화아민297

치약 상자나 치약 뒷면을 보고 일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297 4가지 중 한 가지 성분이 들어 있는지 확인합니다.

주기적으로 보건소 또는 치과 병의원에 방문하여 불소 도포를 받습니다.

소아청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.

성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 부리의 충치를 예방하고 치아가 시린 증상을 완화합니다.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **세 번째**

### 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자

과자, 탄산음료 등 설탕이 들어간 식품은 1일 1회 이내로 섭취합니다.

캐러멜, 젤리와 같이 치아에 달라붙는 간식은 피해야 합니다.

과일과 채소는 섬유질이 많으므로 1일 5회 이상 섭취합니다.

흡연은 잇몸병과 구강암을 일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요.

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙 **네 번째**

### 정기적으로 치과를 이용하자

특별한 증상이 없어도 치과에서 구강 검진(국가 구강 검진 포함)을 받습니다.

\*건강보험 적용 대상: 만 19세 이하 소아청소년, 성인

치아 홈 메우기(실런트) 첫 번째, 두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다.

\*건강보험 적용 대상: 만 19세 이하 소아청소년

치석 제거(스케일링)를 받아 잇몸병을 예방합니다.

\*건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인

보건복지부 교육부 한국건강증진개발원

## □ 슬기로운 생활습관으로 비만 탈출

○ 비만 예방을 위한 운동

과체중	계단 오르기, 빨리 걷기, 수영, 인라인스케이트, 에어로빅댄스, 배드민턴
비만	보통 속도로 걷기, 수영이나 수중 운동, 자전거 타기, 에어로빅댄스
고도 비만	느리게 걷기, 누워서 자전거 타기, 스트레칭, 체조, 수영이나 수중 운동

○ 하루 30분 이상 운동하기

- 매일 수시로 '움직이기'



- 매일 1시간 '유산소 운동', '유연성 운동'



- 일주일에 3일 '레크리에이션', '근력운동'



전주남중학교장(직인생략)