



구강. 시력. 비만관리 안내 가정통신문

학부모님 안녕하십니까?

본교의 학생 건강검사, 검진이 마무리되었습니다. 이에 따라 구강.시력.비만관리에 대한 사항을 안내드리오니 유소견학생을 비롯하여 자녀들의 건강관리에 각별한 관심 부탁드립니다.

구강 관리

■ 올바른 칫솔질법

1) 칫솔 선택조건

- 칫솔머리가 입안에 잘 들어갈 수 있는 크기
- 칫솔머리부터 손잡이까지 칫솔대가 곧고 손잡이의 넓이도 넓고 납작한 것
- 칫솔털의 면은 직선, 칫솔털의 세기는 중간정도가 좋다.

2) 불소가 함유된 치약으로 닦는다.

3) 치약의 양은 칫솔털 전체의 2/3정도에 치약을 묻혀야 잘 닦이며 치아를 닦고 난 뒤에는 5~10회 정도 물로 헹구어 내어서 가급적 모든 세제 성분을 깨끗이 씻어 제거하도록 하는 것이 좋다.

4) 칫솔질은 매 식사 후 3분 이내, 잠자기 전 동일 부위를 10회 정도 닦는다.

(식후 3분 이내, 3분 동안, 하루에 4번)

5) 일정한 순서를 정해서 하도록 하여 이를 닦을 때 빠트리고 닦는 부위가 없도록 한다.

6) 칫솔질 방법: 회전법

- 윗니, 어금니 바깥쪽을 닦을 때는 오른손에 칫솔을 들고 술을 위로 향해 잇몸 깊숙이 넣은 다음 치면쪽으로 하여 칫솔대를 축으로 돌린다.(훑어내린다)
- 아랫니, 어금니 바깥쪽을 닦을 때는 칫솔을 밑으로 향하게 하고 잇몸 깊숙이 넣은 다음 치면쪽으로 하여 칫솔대를 축으로 돌린다.
- 한쪽에 7회 정도 한다.

7) 칫솔질은 잇몸부터 시작하여 이까지, 혀도 닦는다.

■ 식이관리

- 1) 가급적 당분이 적게 함유되고 부착성이 낮은 음식을 먹도록 한다.(예: 김치)
- 2) 청정식(야채, 신선한 과일)과 보호식(어류, 어패류, 우유)을 섭취하도록 권장한다.
- 3) 간식을 피한다(특히 콜라, 청량음료 등의 식품은 피한다).
- 4) 너무 뜨겁거나 찬 것, 질기고 딱딱한 음식을 씹지 않는다.
- 5) 엿, 카라멜, 설탕, 탄수화물의 섭취 횟수와 양을 되도록 줄인다.

■ 증상이 없더라도 6개월마다 치과를 방문하여 정기검진을 실시한다.

올바른 치아관리법



시력 관리

■ 시력관리를 위한 올바른 눈의 사용방법

- 1) 책과 눈과의 거리는 30cm 이상이 좋다.
- 2) 책과 눈과의 각도는 90도가 좋다.
- 3) 컴퓨터나 TV, 독서 등 가까운 곳을 볼 때에는 30분~1시간에 5~10분 정도 휴식하도록 한다.
- 4) 직사광선 아래에서 책을 읽지 않도록 한다.
- 5) 너무 어둡거나 밝은 곳에서 책을 읽지 않도록 한다.
- 6) 엎드리거나 누워서 책을 읽지 않고, 바르게 앉은 자세로 책을 읽도록 한다.
- 7) 텔레비전은 3m 이상 되는 거리에서 시청하도록 한다.
- 8) 가까운 곳을 보는 작업을 할 때에는 적당한 조명에 신경을 쓴다.
- 9) 눈을 긴장한 상태에서 사용하지 않는다.
- 10) 안구운동 등을 통해 눈이 피로하지 않게 한다.
- 11) 주변환경 및 신체를 청결히 하여 눈감염을 방지한다.
- 12) 외상, 염증, 영양장애로 인한 각막혼탁이 발생되지 않도록 주의한다.
- 12) 스트레스가 쌓이지 않도록 신체를 강건히 한다.
- 13) 시력관리에 좋은 음식을 섭취한다.
 - 계란, 우유, 당근, 열무, 시금치, 참깨, 고등어, 삶은 콩, 두부, 치즈 등

■ 안구운동

- 안구운동을 통해 안근단련, 혈액순환촉진, 시야 확대, 안근균형, 눈의 피로를 제거한다.

1) 9<->3

눈을 9시 방향으로 최대한 움직인 후 중앙으로 움직이기->중앙에서 다시 3시 방향으로 움직이기->3시 방향에서 다시 중앙으로 , 중앙에서 다시 9시 방향으로 움직이기(3회 반복)

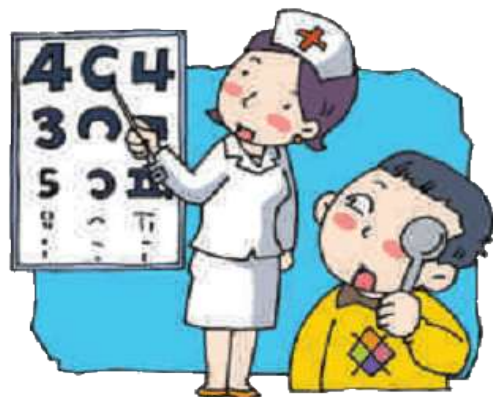
2) 10<->4

눈을 10시 방향으로 최대한 움직인 후 중앙으로 움직이기->중앙에서 다시 4시 방향으로 움직이기->4시 방향에서 다시 중앙으로 , 중앙에서 다시 10시 방향으로 움직이기(3회 반복)

3) 2<->8

눈을 2시 방향으로 최대한 움직인 후 중앙으로 움직이기->중앙에서 다시 8시 방향으로 움직이기->8시 방향에서 다시 중앙으로 , 중앙에서 다시 2시 방향으로 움직이기(3회 반복)

■ 정기적으로 안과를 방문하여 시력검진을 실시한다.



비만 관리



하루 8시간 이상 푹 자기



성장호르몬은 주로 깊은 수면에 빠져 있을 때 많이 분비되며, 잠자는 동안 하루 분비량의 3분의 2가 분비됩니다. 수면이 부족하거나 숙면을 하지 못할 경우 성장호르몬이 충분히 분비되지 못해 성장에 방해가 될 수 있습니다. 충분한 성장을 위해 하루 8시간 이상 숙면하는 것이 좋습니다.



일조량은 충분히! 하루 30분 이상 햇빛 쬐기

최근에는 방과 후 학원수업 등으로 아이들이 뛰어노는 모습을 거의 볼 수 없습니다. 이는 운동부족과 비타민 D 부족으로 성장을 방해합니다. 아이들이 잘 자라기 위해서는 실내에만 있는 것 보다 야외로 나가 운동을 하거나 산책을 즐기는 것을 권합니다.



스마트폰, 컴퓨터, TV 사용 줄이기

아이들이 장시간 컴퓨터 게임과 스마트폰에 노출됨으로써 성장에 방해가 될 뿐만 아니라 비만과 거북목 증후군 등을 초래할 수 있습니다. 적절하게 시간 제한을 할 수 있도록 해야 합니다.



하루 30분이상 운동하기

규칙적이고 적당한 운동은 성장과 더불어 비만 예방에 많은 도움이 됩니다. 충분한 성장을 위해서는 매일 한 시간 이상 운동하는 것이 가장 이상적이며, 최소한 하루 30분 이상은 활발한 신체활동을 해야 합니다. 성장에 도움이 되는 특별한 운동은 정해져 있는 것이 아닙니다. 아이가 좋아하는 운동을 선택해서 꾸준히 하는 것이 가장 중요합니다.

● 매일 수시로 “움직이기”



승강기 대신 계단오르기



스트레칭



심부름하기



애완동물과 산책하기

● 매일 1시간 “유산소 운동”, “유연성 운동”



춤추기



줄넘기



달리기



자전거타기



걷기

● 일주일에 3일 “레크리에이션”, “근력운동”



축구



농구



수영



가벼운 아령운동



팔굽혀펴기



턱걸이



비만도에 따른 추천 운동

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

■ 소아청소년 이상지질혈증 개선을 위한 식사 관리

» 소아청소년 이상지질혈증의 진단 기준

총 콜레스테롤(mg/dL)	LDL콜레스테롤(mg/dL)	HDL 콜레스테롤(mg/dL)	중성지방(mg/dL)
≥200	≥130	<40	≥130 (10세 미만 ≥100)

» 이상지질혈증 있는 경우, 어떻게 식사를 해야하나요?

소아청소년기에는 정상적인 성장과 발달을 위해 칼로리를 충분히 제공하면서, 콜레스테롤, 포화지방산 다량 함유 식품을 제한하는 것이 필요합니다. 콜레스테롤 및 포화지방산 다량 함유 식품을 무조건 안 먹는 것이 아니라, 제한식품을 1주일에 2~3회로 섭취 횟수를 조절하는 것도 섭취량을 조절하는 방법입니다.

» 이상지질혈증 관리를 위한 제한식품과 권장식품

제한 식품

- 버터가 주성분인 빵류 (크로와상, 패스트리)나 케이크, 도넛, 크래커, 초콜릿, 팝콘 등
- 삼겹살, 갈비, 닭껍질, 사골국, 갈비탕, 햄, 소시지, 베이컨, 내장육
- 코코넛기름, 아자유, 버터, 돼지기름, 쇼트닝
- 크림, 유지방 많은 아이스크림, 치즈, 피자
- 음료수(가당주스, 천연 주스, 이온음료, 꿀이나 설탕이나 과당 함유 음료수 등)



권장 식품

- 흰밥, 잡곡밥, 식빵, 잡 곡빵, 베이글, 감자, 고 구마, 옥수수, 기름 없이 튀긴 잡곡류
- 살코기 형태의 소고기/돼지고기/양고기, 껍질 제거한 닭고기, 오리고기
- 식물성 기름(참기름, 들기름, 올리브기름, 콩기름, 옥수수기름)
- 물, 칼로리제로 음료수, 천연과일 주스는 하루 120ml 이내로 섭취
- 저지방/무지방 우유나 두유




식단의 예(만 10세, 2000 kcal)


- 지방 : 총 칼로리의 25~30%
- 식물성기름 : 지짐이나 볶음으로 하루 2~3회
- 콜레스테롤 : 하루 200~300 mg
- 포화지방산 : 총 칼로리의 8~10%
- 콜레스테롤 및 포화지방산 다량 함유식품(제한식품 참조) : 1주일에 2~3회로 제한하기


구분	음식명
아침	흑미밥 1그릇(밥 양 210 g), 미역국(국고기 40 g), 두부구이(두부 80 g), 콩나물 연근조림 배추김치
오전간식	저지방 우유 1개(200 mL)
점심	우거지국, 김밥(밥 양 210 g, 쇠고기 같은 것 40 g, 달걀 1개, 우엉, 단무지, 시금치, 당근 등 채소), 오이소박이
오후간식	바나나 1개(120 g)
저녁	현미잡쌀밥 1그릇(밥 양 210 g), 시금치국, 오이소박이, 가지미구이(가지미 50 g), 불고기(고기 40 g), 양배추샐러드(오리엔탈드레싱)
저녁간식	두유 1개(200 mL)


■ 소아청소년 이상지질혈증 개선을 위한 식사 및 간식 섭취 요령

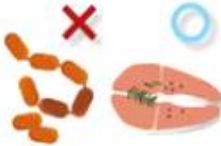
- ① 밥이나 빵은 잡곡밥이나 통밀빵을 이용하되, 소아청소년기에는 100% 잡곡밥은 권하지 않습니다. 잡곡을 적당량 사용합니다.



- ② 패스츄리, 크로와상, 케익, 도넛에는 포화지방이 많이 함유되어 있으므로 제한합니다.



- ③ 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류는 포화지방산이 아닌 불포화지방산을 함유하고 있어 좋으나, 과량 섭취하는 경우 전체적인 지방 섭취량이 증가하므로 매일 섭취하거나 과량 섭취하는 것은 피해야 합니다. 단, 과자가 너무 먹고 싶은 경우에 과자 1봉 대신 견과류 한웅큼 정도를 섭취하도록 합니다.



- ④ 이상지질혈증인 경우, 동물성 단백질 섭취량을 줄이는 경우가 있으나, 성장하는 소아청소년기에는 양질의 동물성 단백질을 꼭 섭취해야 합니다. 살코기 형태의 육류(소고기, 돼지고기, 양고기)나 껍질을 제거한 가금류(닭, 오리)를 섭취합니다.



- ⑤ 갈비나 삼겹살구이, 치킨, 햄, 소시지 등은 포화지방이 많이 함유되어 있으므로 과다섭취를 주의하고, 살코기 장조림, 수육, 샤브샤브, 생선구이나 조림, 껍질을 제거한 닭백숙 등으로 조리하여 섭취합니다.



- ⑥ 볶음이나 부침류를 조리할 때는 팬을 달군 후 기름을 두르면 소량의 기름으로 조리할 수 있습니다. 식물성 기름(대두유 등)을 이용하여 조리합니다.


- ⑦ 올리브유나 참기름, 들기름은 볶거나 튀기는 과정에서 산화되므로, 차가운 요리나 샐러드 드레싱으로 이용합니다.


- ⑧ 무향/무가당/저지방(2%이내) 우유를 섭취합니다. 단, 생후 24개월 이전에는 식사로 충분한 지방을 섭취하지 못하는 경우, 저지방우유를 권하지 않고 일반우유 섭취를 권합니다.


- ⑨ 섬유소가 풍부한 자연식품(잡곡밥, 잡곡빵, 생과일, 채소)의 섭취를 권하고, 식이섬유소 보충제는 권장하지 않습니다.


- ⑩ 음료수(가당주스, 천연주스, 이온음료, 꿀이나 설탕이나 과당 함유 음료수 등)를 제한하고, 갈증을 느끼는 경우 물이나 제로 칼로리 음료수를 섭취합니다.



2022.7.1.

익 산 어 양 초 등 학 교 장