

곰소 소식 제 101 호 2023.10.5.	건강 증진 교실 참여 안내	제공기관	곰소초등학교
		발행인	교장 김현택
		전화	☎ 582-7029

학부모님, 안녕하십니까? 늘 학교 교육에 관심과 사랑으로 협조하여 주셔서 감사드립니다.

최근 코로나19와 식생활의 변화로 아동·청소년의 비만이 증가하고 있으며 아동·청소년 비만은 각종 생활습관병(성인병)으로 이환될 위험이 높아 하나의 질환으로 보고 있습니다.

이에 보건실에서는 아동들의 건강증진을 위하여 다음과 같이 건강 증진 교실을 운영하고자 합니다. 건강 증진 교실은 아동의 건강증진을 위해 행동수정요법을 기초로 하여 상담 및 식이요법 및 운동요법을 병행하여 운영될 예정입니다. 건강 증진 교실에 참여를 희망하고 성실히 참여할 학생은 참가 동의서를 10월 13일(금)까지 보건실로 제출해주시기 바랍니다.

◆ 건강 증진 교실 운영 방법 ◆

- 1. 대 상: 전교생 중 희망자
- 2. 활동기관: 전북물리치료사협회
- 3. 진행과정
 - 가. 체지방 분석 및 건강 상담(보건실)
 - 나. 운동프로그램 내용

운동방법	주요내용
자가이완 요법	소도구를 이용한 신체의 균형 개선, 학습 중 발생하는 근골격계 질환의 예방과 치료 (짐볼, 폼롤러, 굿볼 등)
균형 증진	신체의 유연성과 근력을 개발, 다양한 균형증진 프로그램 적용, 기초체력의 증가 유도
도수치료	개인별 문제를 파악하고 운동재활(스트레칭 및 근력 강화 운동)

다. 운영 기간: 2023년 11월 2일(목)~ 11월 27일(월) (총 8회)
매주 월, 목요일 방과후 시간(15:00~16:30)

라. 사후 체형 불균형 검진 일시: 11월 29일(수)

2023년 10월 5일

곰소초등학교장

<건강 증진 교실 참가 동의서>

건강 증진 교실에 참여를 희망하는 학생만 동의서를 작성하여 보건실로 제출합니다.

학년반	학생명	참여 가능 요일 (월/목 복수 선택 가능)		보호자명 (인)
		월	목	

위 학생은 건강 증진 교실 참여를 희망합니다.

곰소초등학교장 귀하