

## 학생 성 문제 실태조사 설문 안내

1~6학년 학생 성문제 실태 조사를 실시합니다.  
 해당 설문은 학교 내 성 문제 예방 및 조기 대처를 위한  
 조사로 학교 내 올바른 성문화 정착을 위한 기초자료로  
 활용될 예정이오니 많은 학생의 참여 부탁드립니다.

조사 주관:	이리백제초등학교 보건실
조사 대상:	1 ~ 6학년 학생
조사 기간:	4월 30일 ~ 5월 23일
URL주소	<a href="https://forms.gle/ExDEfY3Kofm8XatZ9">https://forms.gle/ExDEfY3Kofm8XatZ9</a>
QR코드	

## 4학년 구강건강 지원사업 안내

1. 지원 대상: 도내 초등학교 4학년 학생
2. 진료 기간: 25년 4월 14일 ~ 11월 30일
3. 지원 금액: 1인당 연 40,000원 이내 지원
4. 지원 범위: 구강 질환 예방을 위한 개별 맞춤형 진료 지원  
 -불소도포, 치면세균막 검사, 치아홈 메우기, 치석제거, 치아우식 초기치료 (GI,레진), 구강보건교육 등
5. 진료 방문 절차: 휴대폰 앱(덴티아이)로 개인정보 동의서 및 사전 설문조사를 작성하고 진료 받을 병원을 검색한 후 전화로 진료 예약 진료 후 만족도 조사 참여

## 시력 관리

### 시력이 나빠지는 이유

- 디지털 기기 사용의 증가
- 잘못된 독서와 학습 습관( 너무 가까워서 읽거나 어두운 곳에서 학습)
- 야외 활동의 부족
- 부모의 유전적 경우

### 시력 보호를 위한 생활습관

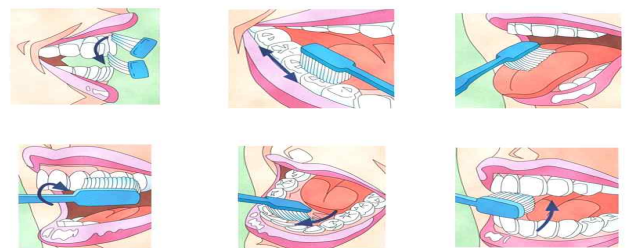
- 디지털 기기의 사용 시간 제한
  - ▶ 하루 1시간 이하로 제한 ▶ 30분 마다 눈 휴식하기
  - ▶ 블루라이트 차단 필터나 안경 활용하기
- 올바른 독서와 학습 습관 만들기
  - ▶ 책과 눈의 거리는 30cm이상 유지
  - ▶ 충분한 밝기의 조명사용
  - ▶ 엎드려서 책읽기 금지하기
- 야외활동 늘리기
  - ▶ 하루 1시간이상 햇볕을 받으며 활동하기
- 시력 보호에 좋은 음식
  - 비타민 A, 루테인. 오메가3 지방산 섭취
- 눈 스트레칭과 시력 운동하기
  - ▶ 눈 깜박이기 ▶ 멀리있는 사물보기 ▶ 눈을 감고 손바닥으로 마사지 하기

## 구강 위생 관리

### 칫솔질 잘하기

칫솔질의 원칙

- ▶ 하루에 3번 이상
- ▶ 식후 3분 이내 ▶ 한 번에 3분 이상
- ▶ 잠자기 전 칫솔질 !!



### 충치는 초기에 치료 합니다.

- ▶ 치아에 이로운 음식인 우유, 생선, 야채, 사과, 달걀 등을 섭취 하도록 합니다.
- ▶ 치아에 해로운 음식인 설탕이 많이 들어 있는 식품은 멀리합니다.
- ▶ 정기적으로 치과 검진을 받아 충치와 구강질환을 예방합니다.

## 비만 예방과 관리

### 1. 소아 비만의 문제점

- 지방세포수와 크기가 모두 증가
- 80~85%가 성인비만으로 진행
- 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등 성인병의 원인
- 운동능력의 저하, 우울증, 자신감 부족,
- 외모에 대한 열등감- 학교와 사회생활의 위축

### 2. 소아 비만관리 지침 (운동과 식이요법)

- 일주일에 최소한 3회 이상, 규칙적이고 꾸준한 운동
- 준비운동 충분히 한 후 서서히 운동 강도 높이기
- 과식, 폭식 절대하기 않기, 밤참 먹지 않기
- 아침 거르지 않기, 규칙적인 식사
- 정해진 시간에 식사하기, 작은 그릇에 덜어먹기
- 계획된 열량 내에서 음식 골고루 먹기



### 아침 식사의 중요성

#### ● 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안 되고  
상인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아  
대변이 정체되기 때문에 변비가 생기기 쉽다.
- ⑤ 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.



#### ● 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

### 유행성 눈병과 수족구 예방

- 비누를 사용하여 흐르는 물에 자주 손을 깨끗하게 씻습니다.
- 눈을 함부로 비비지 말고, 얼굴을 만지지 않습니다.
- 눈병이 의심되면 반드시 안과 진료를 반드시 받아야 합니다.  
( 감염성 결막염 유무 등 파악 )
- 현재까지 수족구병에 대해서는 예방백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법이며, 외출 후에는 반드시 손발을 씻고, 양치질하기 등 개인위생을 철저히 지키도록 합니다.
- 감염성 눈병 및 수족구병에 걸린 학생은 자신은 물론 전염되는 것을 막기 위하여 의사의 지시에 따라 등교하지 할 수 있습니다.



### 기침 예절 준수 안내



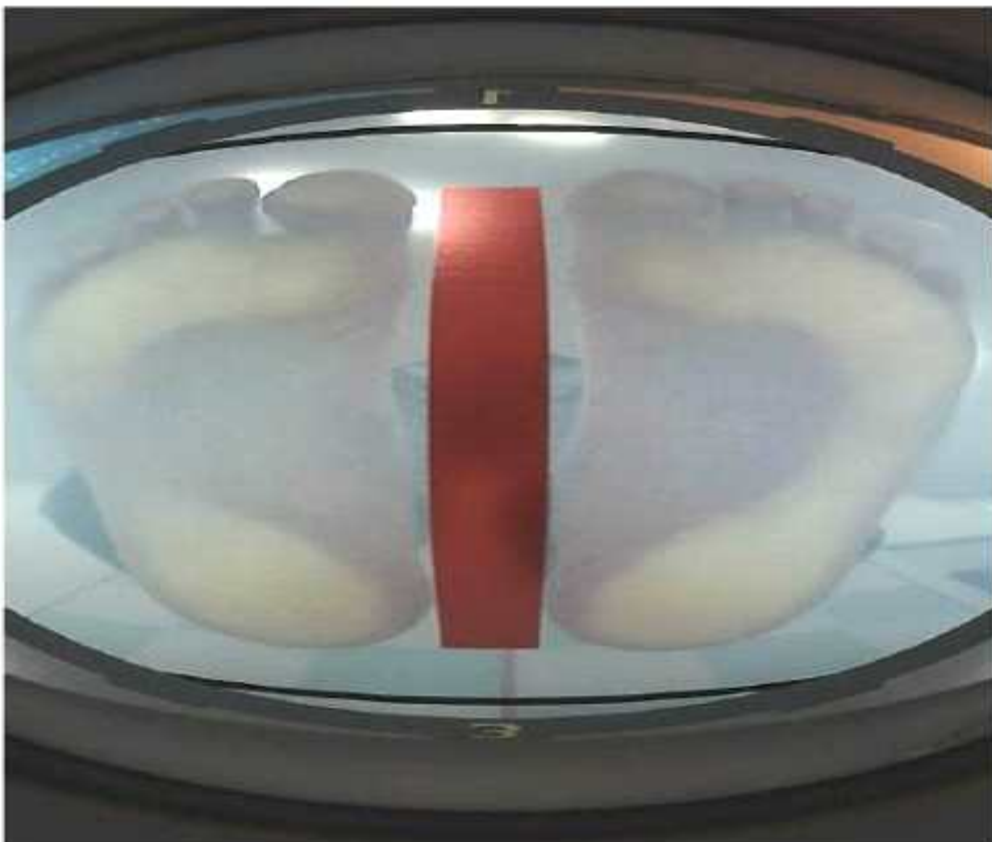
## 4학년 신체 불균형 검사(5월 30일)시 준비 사항 안내

### 학생 준비

- 01. 긴 머리카락은 하나로 묶어주세요 (귀, 어깨, 목이 잘 보여야 해요.)
- 02. 외투는 벗어주세요. 가벼운 옷차림이 좋습니다.
- 03. 바지는 무릎이 보이게 걷어주세요. (무릎이 들어졌는지를 보기 위해서)
- 04. 양말은 벗어주세요. (족부 측정기로 평발, 요족형발, 무지외반을 확인하기 위해서)
- 05. 족부 측정기에 올라가면 빨간 선을 밟지 않고 최대한 가깝게 발을 모아줍니다.
- 06. 뒤에 있는 백스크린은 벽이 아니니까, 짚지 않아요.
- 07. 아주 간단하게 10초면 측정이 끝나니 긴장을 풀고 정면에 있는 카메라를 바라봐 주세요 :)

### ※ 중요 ※

빨간 선을 밟지 않고 최대한 가깝게 발을 모아줍니다.



좋은 예시