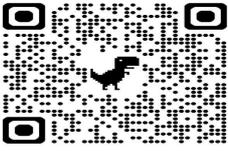


학생 성 문제 실태조사 설문 안내

4학년 구강건강 지원사업 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.

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

조사 주관:	이리백제초등학교 보건실
조사 대상:	1 ~ 6학년 학생
조사 기간:	4월 30일 ~ 5월 23일
URL주소	https://forms.gle/ExDEFy3Kofm8XatZ9
QR코드	

-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

구강 위생 관리

시력이 나빠지는 이유

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

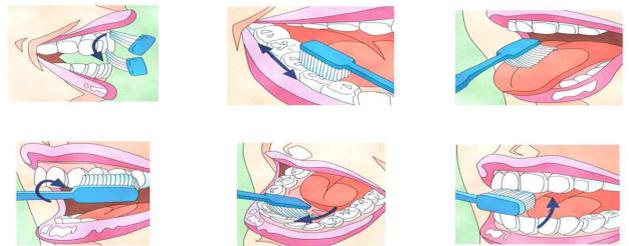
시력 보호를 위한 생활습관

- 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
 - ▶ 엮드려서 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

치솔질 잘하기

치솔질의 원칙

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



▶ 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 상한병 (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



기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가리고 해요.



티슈가 없으면 소매로 가리고 해요.



자주 기침을 할 때에는 마스크를 착용해요.

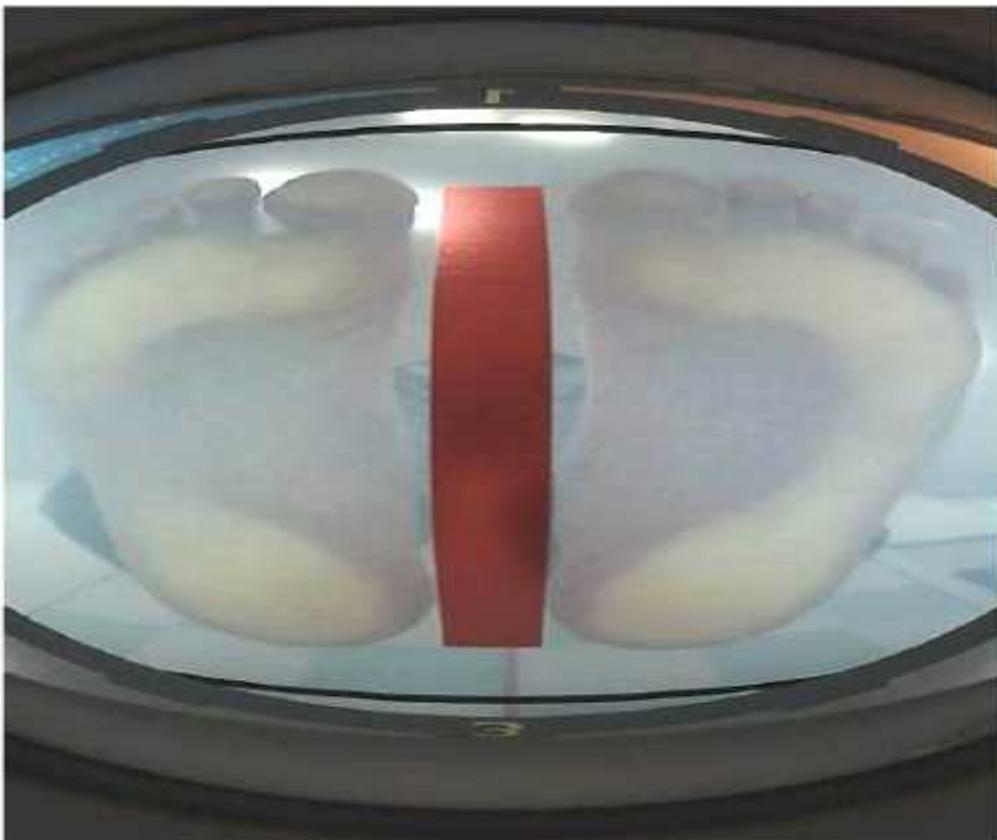
4학년 신체 불균형 검사(5월 30일)시 준비 사항 안내

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