

1,4학년 검진 안내

* 1,4학년 학생 건강 검진 안내

실시일	6월 26일
검진 기관	인구보건복지협회 전북지회 (전주)
검진 장소	본교 강당 (학교회계부담)
검진 항목	근골격, 척추, 눈, 귀, 콧병, 목병, 피부병, 구강, 기관 능력, 소변검사
검진 결과	학교에서 학생 편에 개별 배부

(4학년 **비만** 아동은 채혈 검사 실시로 인해 자정 이후 급식 권장)

■ 소아 청소년의 **비만**은 소아 청소년 표준 성장도표 (2007)에 근거하여 판정. 성장도표의 성별, 연령(개월수)에 해당하는 체질량지수가 95백분위수 이상일 경우 비만에 해당함.(포털사이트: 소아청소년 비만도계산기 참고)

*결과지는 상세 주소 미기재자가 많아 학교에서 개별 배부 합니다.

※**해당일 등교가 불가능 할 경우 지정 검진 기관 혹은 기관이 검진 하는 장소에 방문하여 실시함.** 학생 검진 결과 이후 유소견자는 의료기관을 통한 재검사 및 진료 권고

거북목 증후군

원인

스마트폰, 인터넷 사용이 늘어남에 따라 장시간 고개 숙인 자세를 유지하여 발생 된다.

<그림 정상 자세와 거북목 자세>



증상

목 주변과 어깨쪽지의 통증 또한 허리나 팔에도 통증이 발생 될 수 있다.

눈이 뻑하거나 건조한 느낌과 두통이 생길 수 있다.

피로감, 정신적 압박감 등 심리적 이상과 드물게 불면증이 동반될 수 있다.

거북목의 통증 유발

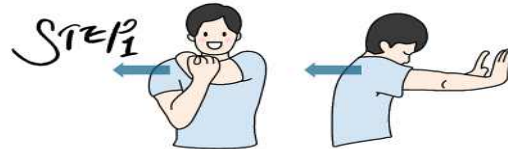
거북목은 경추와 어깨 주위 근육에 과도한 긴장 상태를 유지시켜 뒷목과 어깨 통증 및 후두부 두통을 유발할 수 있다. 따라서 예방하는 것이 가장 중요하다.

스마트폰, 태블릿pc 등은 눈높이에 맞게 사용하고 스트레칭을 자주 해서 긴장을 풀어주는 것이 좋다.

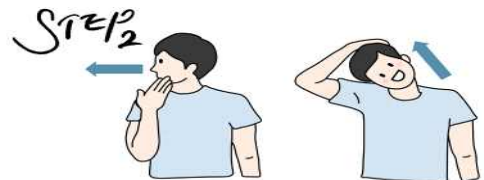
거북목 증후군 예방법

거북목 예방 스트레칭

1. 어깨와 견갑골주위 몸통근육 스트레칭



2. 목 좌우회전근 및 측근 스트레칭



○근육 강화는 주로 목 앞쪽의 속 근육과 등 뒤쪽, 날개뼈 사이의 근육을 대상으로 하며 턱을 당기거나 날개뼈를 모으는 동작을 20~30초간 유지한다.

○스트레칭은 주로 목 뒤쪽 근육과 앞쪽 가슴 근육을 대상으로 하며 스마트폰 사용 중 30~40분마다 약 10회 정도 목을 가볍게 돌리고 약 10~30초 정도 목 전후면의 근육을 늘려준다.

○목 주변 근육 스트레칭은 근육이 가볍게 늘어났다는 느낌으로 수행한다.

거북목 예방 스트레칭

3. 목 굴곡 근력운동



4. 목 신전 근력운동



코피가 멈추지 않을 때 대처 방법	눈에 이물질이 들어갔을 때 대처방법
<p>❖ 코피의 원인: 코안쪽의 건조함, 코를 자주 파는 습관, 코안쪽에 이물질이 들어갔을 때, 감기나 알러지, 고혈압, 혈액응고질환 등</p> <p>❖ 10분 이내에 저절로 멈추지만 20분이상 지속되거나 반복되는 경우 병원에 방문하여 진료를 받는 것이 좋다.</p> <p>❖ 코피와 함께 어지러움이나 심한 두통, 호흡곤란 증상이 동반되면 즉시 전문가의 도움을 받는다.</p> <p>❖ 코피가 났을 때 대처 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 머리를 앞으로 숙인다 ○ 코뼈와 콧방울 사이 양쪽을 5-10분동안 코를 손가락으로 꾹 눌러 지혈한다. ○ 코 주변을 얼음찜질해 지혈을 돕는다. <p>❖ 평상시 관리방법</p> <p>코안쪽을 촉촉하게 유지한다</p> <p>가습기나 바세린 사용</p> <p>코파는 습관을 고치고 알레르기를 유발하는 물질에 노출되지 않도록 주의한다.</p>	<p>❖ 손으로 만지지 않기</p> <p>손에는 세균이나 먼지가 있을수 있어 눈을 비비거나 손으로 만지지 않도록 주의한다.</p> <p>❖ 흐르는 물로 씻어내기</p> <p>흐르는 물을 이용해 눈을 열고 눈을 위, 아래, 왼쪽, 오른쪽으로 움직이면서 물로 씻어낸다.</p> <p>❖ 이물질이 움직이지 않는 경우</p> <p>이물질을 자극하거나 때려고 하지말고 즉시 병원으로 갑니다. 이물질이 눈 각막을 상처를 입힐수 있어 전문가의 도움이 필요하다.</p> <p>❖ 렌즈를 착용한 경우</p> <p>렌즈를 즉시 제거하고 흐르는 물로 렌즈를 세척합니다. 렌즈가 이물질을 덮고 있을수 있기에 렌즈를 제거 하는 것이 중요하다.</p> <p>❖ 화학물질이 들어간 경우</p> <p>산, 알칼리,세제등이 눈에 들어간 경우 최소 15분이상 많은 양의 물로 씻고 즉시 병원으로 갑니다. 눈을 문지르지 말고 빨리 의료기관으로 방문하는 것이 좋다.</p> <p>❖ 눈에 이물질이 들어간 후 증상</p> <p>눈이 붓고 충혈되며 자극감을 느끼거나 통증과 시력저하가 발생된다면 병원에 방문하여 정확한 진단과 치료를 받는다.</p>
양성평등교육	
<p>❖ 양성평등이란?</p> <p>성이 다르다는 이유로 인간으로서 존엄성을 손상당하거나 정치적, 경제적, 문화적 생활에 참여하는데 장애가 되어서는 안된다는 것을 의미한다.</p> <p>❖ 성차별이란?</p> <p>합리적인 이유없이 성별을 이유로 행해지는 모든 구별, 배제 또는 제한</p> <p>❖ 양성평등을 방해하는 생각들</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶여자는 집안 살림만 한다. ▶남자는 여자보다 지도자가 될 수 있는 능력이 있다. ▶남자는 용감하고 여자는 순종적이어야 한다. ▶여자는 남자보다 의존적이다. ▶남녀가 일을 할 경우 남자에게 승진의 기회가 우선되어야 한다. ▶눈물을 보이는 남자는 연약하고 능력이 없는 것이다. ▶여자의 행복은 전적으로 결혼을 잘 하는 것에 있다. 	<p>❖ 양성평등을 실천하는 생각들</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶집안 살림은 가족이 분담한다. ▶행복은 남성과 여성이 함께 노력해서 이루는 것이다. ▶여자나 남자 모두 능력과 적성에 맞는 직업을 찾아야 한다. ▶남녀가 똑같이 일을 할 경우 임금과 승진의 기회도 동등하게 주어져야 한다. <p>❖ 양성평등한 자녀교육이란?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶자녀에게 격려나 칭찬 등을 할 때 성별에 관계없이 동등하게 대한다. ▶예절이나 단정한 용모는 남녀 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르친다. ▶가정 생활을 영위하고 자녀를 양육하는 것은 남녀 공동의 책임이자 역할이라는 점을 알려준다. ▶진로, 학업 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 고정관념은 배제하고 자녀의 선택을 존중하고 격려한다. ▶학업성취나 수행에 있어 성별의 차이보다 개인의 차이가 크다는 점을 강조한다.

뇌전증 바로 알기



뇌전증 전조증상을 알아둔다면 상태가 악화되는 일을 예방할 수 있습니다.

뇌전증 전조증상

✓ 섬광

(순간적으로 강렬히 번쩍거리는 빛)



✓ 손발 저림



✓ 불쾌감



✓ 어지럼증



✓ 이상한 냄새



✓ 무서운 느낌



뇌전증의 원인으로는 유전, 질환의 후유증, 사고로 인한 뇌손상 등입니다.



증상은 돌발적으로 나타나며 지속시간은 1~5분 이내이고, 정신을 잃고 쓰러지면서 몸이 경직·경련하는 전신발작이 가장 대표적입니다.



이때, 주변의 위험한 물건을 치우고, 기도가 막히지 않도록 고개를 옆으로 돌려줍니다.



대부분의 발작은 오래 지속되지 않으므로 자연적으로 멎을 때까지 곁에서 기다려 주는 것이 중요합니다.



또한 발작이 성인의 경우 5분 이상, 어린이의 경우 3분 이상 지속되면 빠른 시간내 119나 보호자에게 연락하여 병원으로 옮겨 응급치료를 받아야합니다.



발작을 보인다고 해서 팔다리를 강제로 붙잡거나, 인공호흡을 시도해서는 안 됩니다.



뇌전증치료는 대부분 약물치료로 진행되며, 높은 확률로 질병을 완화시킬 수 있다고 합니다.



장기적으로 치료를 진행해야 하는 어려움이 있고, 중간에 치료를 중지하면 재발률이 높기때문에 꾸준한 치료를 해야 합니다.



따라서, 뇌전증 증상을 보더라도 선입견이나 편견을 갖지 말고 도와주세요!!

