



건강검사 표본학교 이리송학초 (보건 13호)

발행인 : 교 장 한 재 남
주 간 : 교 감 전 은 제
편 집 : 보건교사 김 금 화
발행처 : 이리송학초등학교

6월 보건소식



6월 보건행사 및 보건교육 알림

✽ 7월부터 여름방학이 시작되오니, 건강 습관을 실천하고 꾸준한 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 관심을 가져주시기 바랍니다.

행사명	대상	장소	시기
신체검사	3,6학년	학교	6월 21일
건강day	전학년	"	6월 23일 ~ 25일
심폐소생술교육	6학년	"	6월 22일
흡연예방교육	1,2,3,4,5학년	"	6월 23일 ~ 25일
경계존중교육	1,2,3,4학년	"	6월 28일 ~ 30일

6월 9일은 구강보건의 날

1946년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치,臼齒)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미와 함께 치아 건강을 위한 구강보건의 날로 제정되었다고 합니다.

【올바른 칫솔질 방법】

- 회전법: 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고, 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어올리듯이 잇몸에서 치아 끝까지 꼼꼼하게 닦으세요.
- 어금니는 구석구석 여러 번 닦아주세요.
- 혀도 칫솔 또는 혀클리너로 구석구석 닦아주세요.
- 음식 섭취 후 3분 이내 양치하는 것이 좋지만 탄산음료 또는 과일 같은 산성 음식을 섭취하였다면 30분 정도 후에 양치하는 게 좋습니다.
- 칫솔은 최소 2~3개월마다 교체하는 것이 좋지만 칫솔모가 휘거나 변형되었다면 바로 새 칫솔로 교체하세요.



코로나19 예방을 위한 5대 예방수칙

1.		꼭!	언제 어디서든 마스크 쓰기! 수시로 손 씻기!
2.		꼭!	2m(최소 1m) 개인 간 거리두기!
3.		꼭!	의심 증상이 있거나 감염이 우려되면 빨리 검사받기
4.		꼭!	밀폐 시설 밀집 장소 안돼요!
5.		꼭!	지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기

비만 예방-건강한 체중 유지

어린이 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉽고, 대사 증후군, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 지방간 등 생활습관병의 위험률을 높일 수 있으므로 예방과 조기 치료가 중요합니다. 소아청소년기에는 성장 단계에 알맞은 체중을 유지하고 성장과 발달이 가능하도록 적절한 영양공급이 필요합니다.

【체질량지수(BMI)에 따른 영양관리】

체질량지수(BMI) 계산법 = 현재 체중(kg)/신장의 제곱(m²)



● **정상:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 5~85 미만

현재의 체중 증가 속도를 유지하며 성장과 발달이 잘 이루어지도록 충분한 칼로리와 단백질을 섭취합니다. 규칙적인 식사를 통해 다양한 식품을 골고루 섭취하여 좋은 영양 상태를 유지합니다.

● **과체중:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 85~95 미만

건강한 식생활과 활발한 신체 활동을 통해 현재 체중을 유지합니다. 채소와 과일의 섭취를 늘리고 당분이 첨가된 음료를 피합니다. 텔레비전 보기, 게임 등 앉아 보내는 시간을 하루 2시간 이하로 줄이고, 하루 1시간 이상 신체 활동을 합니다.

● **비만:** 성별, 연령별 체질량지수 백분위수 95 이상(비만)

점진적인 체중 감량을 계획하고, 이를 위해 영양소 권장량에 따라 균형 잡힌 식사를 합니다. 고열량 음식 섭취를 줄이고 외식과 패스트푸드 음식점을 피합니다. 채소와 과일의 섭취를 늘리고 당분이 첨가된 음료를 피합니다. 식사와 간식은 미리 계획한 만큼만 먹고, 식사일기를 쓰는 것도 도움이 됩니다.

● **나의 성장상태 측정 계산기(질병관리청):** <https://bit.ly/3yDEpTu>

신장과 체중을 정기적으로 확인하면 비만을 예방할 수 있습니다.

