

보성건강소식(7월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-45 67 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533



날씨가 많이 더워지고 있습니다. 더불어 여러 감염성 질환도 많이 발생하게 됩니다.
유형성 눈병과 수두, 그리고 집단 식중독 등 우리의 건강을 위협하는 요소들이 증가하고 있습니다.
가정에서나 학교에서 깨끗하고 청결한 위생습관으로 우리의 건강을 지켜나가야겠습니다.

매일 매일 필요해요, 자녀를 위한 비타민^^

건강한 자녀는 사랑에 의하여 만들어지고, 명랑한 자녀는 화목에 의하여 만들어집니다. 뜻이 높은 자녀는 희망에 의하여 만들어지고 용기 있는 자녀는 칭찬에 의하여 만들어 집니다. 자신감 있는 자녀는 격려에 의하여 만들어 집니다.

건강한 여름나기

① 찬 음식이나 자극적인 음식은 장기능이 떨어지므로 삼가해요	② 외출 후 손 씻기를 하고 물을 끓여먹어요	③ 비 타 민 과 단 백 질 을 충분히 섭취해요	④ 일광 화상을 입었다면 찬물 찜질을 해요
			
⑤ 냉방병 예방을 위해 실내 외 온도차를 5℃ 정도로 유지해요	⑥ 물을 자주 섭취하고 챙 넓은 모자와 선글라스로 일사병을 조심해요	⑦ 자외선이 강한 오전11시~오후3시까지 외출을 피하고 자외선 차단제로 피부를 보호해요	⑧ 실내온도는 26~28℃ 유지하고 취침 전 과식을 피해요
			

치아건강 평생건강

초등학교 시기는 평생 사용하게 될 영구치의 건강을 좌우하는 중요한 시기입니다. 건강검진 결과 치아우식증(충치) 및 치주질환이 있었던 학생들은 미루지 말고 꼭 시간을 내어 치과검진을 받도록 합니다.

- 올바른 이닦기** 식후 3분 이내, 자기 전에 3분 동안 꼼꼼하게 구석구석 회전법으로 닦기
- 정기적인 치과검사**

학교에서 실시하는 구강검진과 여름방학을 이용하여 충치 와 교정 등 필요사항 진료하기

- 불소용액양치 하기**

불소가 들어간 치약 사용하기. 치아(주로 어금니)에 불소 도포. (치과에서만 실시)

- 치아에 이로운 음식 먹기**

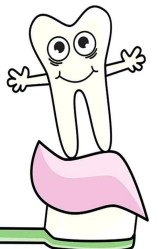
우유, 멸치, 과일, 채소 등 치아에 좋은 음식 매일 먹기.

- 어금니 홈 메우기(실런트)**

어금니 홈을 치아용 재료를 사용하여 메워주는 치아홈메우기를 하여 충치를 예방합니다.

- 치솔보관 및 교환시기**

2-3개월마다 교환, 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳에 보관합니다.



<그림출처:참여보건연구회>

쑥쑥!! 키를 키워요

1. 키 크는데 도움이 되는 **음식** (생선, 멸치, 우유, 야채 등) 먹기
2. **하루 10분 이상 스트레칭** 체조 하기
3. 성장 호르몬 분비를 위하여 밤 **10시 이전에** 깊은 잠자기
4. **줄넘기 체조**: 줄넘기는 호흡 순환계에 강한 자극을 주는 전신운동입니다.
투명 줄넘기가 있는 것처럼 뛰어주는 동작인데, 이는 성장판과 관절을 자극하여 뼈 성장을 촉진시켜 준답니다. 특히나 발목과 무릎, 허리 관절에 강하게 자극을 주게 되는데요. 정말 줄넘기가 있는 것처럼 힘을 주고 10센치 이상의 높이로 점프해주고, 1초에 2회를 할 정도로 빠르게 운동을 해주셔야 합니다.



눈을 건강하게

● '스마트폰 노안'

최근 현대인의 눈 건강 악화를 경고하는 신조어로 '스마트폰 노안'이 있습니다. 고개를 숙인 상태로 스마트폰 화면을 장시간 바라봐 시력이 급격히 나빠지는 증상을 뜻합니다.

● 스마트폰으로부터 눈건강 지키는 방법

1. 눈의 긴장 풀기

→ 스마트폰 10분정도 사용 후, 눈을 감고 휴식을 취하거나 가벼운 안구 마사지를 한다.

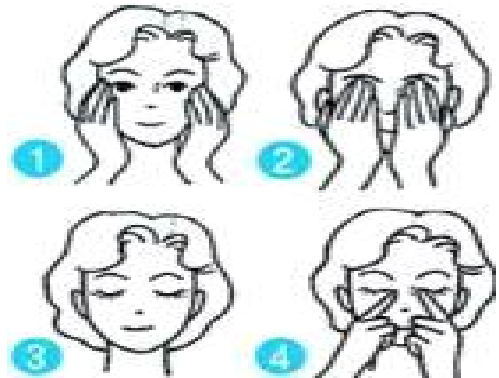
2. 눈 비비지 않기

→ 피로하다고 손으로 눈을 비비면 손에 있는 세균에 의해 결막염이나 각막염이 발생할 수도 있습니다.

3. 거리와 시선 유지하기

→ 눈과 스마트폰과의 거리를 40cm 이상으로 유지하고 스마트폰은 시선보다 약간 아래에 둔다.

〈안구 마사지와 스트레칭〉

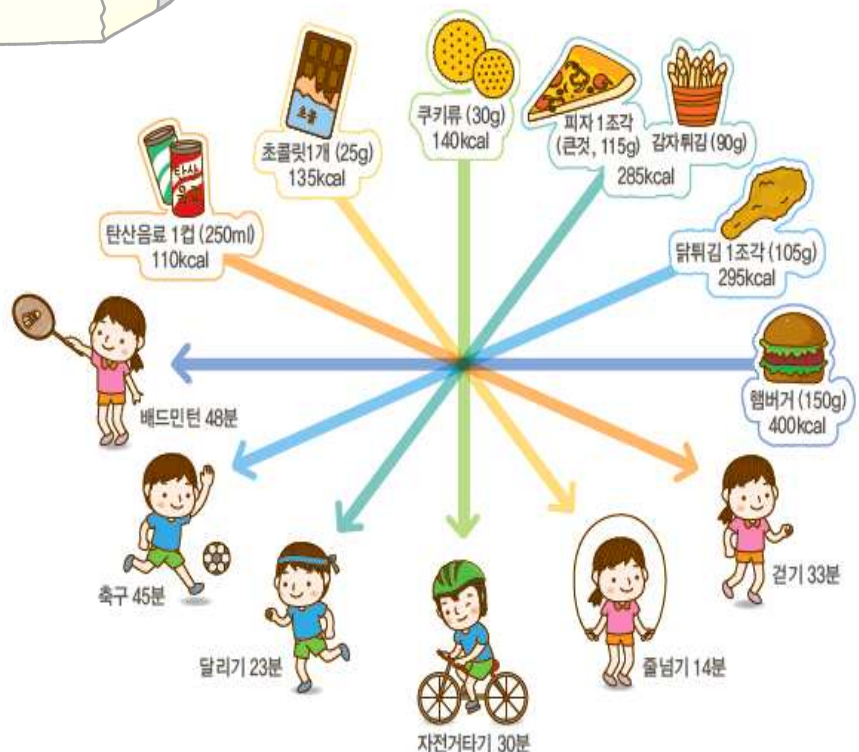


- ① 눈 주위를 손가락으로 가볍게 풀어준다
- ② 눈을 가볍게 눌러준다
- ③ 눈을 감는다
- ④ 검지로 눈구석을 가볍게 누르고 천천히 눈을 뜬다.

간식과 운동 칼로리

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지 즉 열량을 가지고 있습니다. 양의 많고 적음이 문제가 아니라 어떻게 조리했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있어요.

예를 들어 햄버거(150g) 1개를 먹었다면 화살표를 따라가 보세요. 배드민턴을 48분 정도해야 400cal 가 소모된다는 것입니다. 내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 이제 알겠조? 알맞은 운동으로 적정체중을 유지하도록 노력해요.



즐거 먹는 간식 칼로리와 운동 칼로리

(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한
운동량입니다.)