

교훈 誠實·信義·調和	가정통신문	남성고 2021-보건-17호
☎ 54634 전북 익산시 동서로 35길 41 ☎ 063-859-9146		

- 코로나19 생활 속 슬기로운 생활습관으로 비만 탈출 -

학부모님 안녕하십니까?

교육부 및 질병관리청 주관 청소년건강행태조사에 따르면 코로나19 유행 이후 가정에서 원격수업이 많아짐에 따라 신체활동 감소, 고열량 음식 섭취 등으로 청소년 비만율이 전년도(코로나19 유행 이전) 대비 증가하였습니다. 학부모님께서도 코로나19로 신체활동에 제약이 많은 상황이지만 아래 내용을 참고하시어 자녀들이 균형 잡힌 식사를 하고 신체활동량을 늘려 건강 체중을 유지할 수 있도록 각별히 관심을 가져 주시기 바랍니다.

■ 규칙적인 생활 습관과 충분한 운동을 실천합니다.

- 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줍니다.
- 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동을 통해 건강 체중을 유지하는 것이 좋습니다.
스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 등에 대한 동영상 보는 등 집에서 운동하는 것을 권장합니다.
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 발생할 수 있기 때문에 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 활동하며, 실내 공간은 자주 환기를 합니다.

■ 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활을 합니다.
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 처방 대로 약물을 복용하고 담당 의사에게 지속적으로 진료를 받으세요.
- 적정 시기에 예방접종, 정기 검진 등 주기적인 건강관리를 하면, 질병을 예방할 수 있습니다.

■ 균형 잡힌 영양 섭취를 합니다.

- 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있습니다. 과일, 채소 및 단백질 식품을 섭취하면 면역력을 강화하고 체력을 유지하는데 도움이 됩니다.
- 다양한 식품을 건강한 조리법으로 골고루 섭취하고, 물을 충분히 마십니다.
- 아침밥을 꼭 먹는 것이 좋으며, 덜 달게, 덜 기름지게 먹습니다.

■ 감염병 스트레스 관련 정신건강에 잘 대처합니다.

- 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구 등과 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- 공신력 있는 정보를 이용하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중 시키고 올바른 판단을 방해합니다. 또한, 중독성이 있는 게임, SNS, 동영상 등은 시간을 조절하여 이용합니다.
- 잠자기 전에는 핸드폰, PC 등 전자기기 사용을 줄이고 수면 시간을 충분히 갖습니다.

2021. 6. 14.

남 성 고 등 학 교 장