

■ 신체검사와 시력검사결과 건강관리 안내문 ■

자녀들의 건강관리에 힘쓰시는 학부모님 안녕하십니까?
학교에서는 학생들의 성장과 건강상태를 알아보기 위한 신체검사와 시력검사를 실시 하였습니다. 자녀들의 건강관리에 도움이 되고자 검사결과에 대한 궁금하신 내용이 있으시면 학교 보건실로 문의하여 주시고, 건강한 학교생활을 위하여 아래 내용을 참고하시어 추후 건강 관리에도 힘써 주시길 바랍니다.

㉠ 시력관리를 위한 안내

학교에서 시력 측정 시 시력표의 화면의 밝기와 주변 환경에 따라 오차가 날 수 있습니다. 참고로 학교에서 행하는 시력검사는 시력표에 의한 검사만 하기 때문에 학생의 눈에 굴절 이상 유무, 사시, 약시 등의 진단을 내리기는 어렵습니다.

- ▶ 시력저하가 의심되는 경우(어느 한쪽이라도 나안시력이 0.7이하인 경우) 안과를 방문하셔서 검진을 받고 조치하시어 알맞게 교정 해주시기 바랍니다.
- ▶ 안경을 착용 하는 학생은 교정시력이 1.0정도 유지 되도록 해주시고, 건강한 시력관리를 위해 6개월마다 정기검진을 받으시기 바랍니다.

▶ 하루 세 번 이상 “눈”운동으로 눈의 피로를 풀어봅시다!! ◀

~눈앞에 시계가 있다고 생각하거나 실제로 벽시계를 보고 따라 해 보세요~

- 9시와 3시 방향으로 번갈아 눈동자를 움직여 보세요.
- 10시와 4시방향으로 번갈아 눈동자를 움직여보세요.
- 2시와 8시 방향으로 번갈아 눈동자를 움직여보세요
- 몇초간 눈을 감았다가 뜬 후 시계방향으로 원을 그리세요.

㉠ 비만관리를 위한 안내

자녀가 비만인 경우 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등 생활습관병의 원인이 될 수 있으므로 적절한 식이요법과 운동요법 등의 체중관리가 필요하며, 비만관리가 어려운 경우 보건실이나 전문의 상담 및 관리의 도움을 권합니다.

- ▶ 음식은 싱겁게, 천천히 먹고 충분히 씹으며 아침식사는 물론 세끼 규칙적으로 식사하기
- ▶ 탄산음료를 줄이고 패스트푸드(햄버거, 피자 등)나 인스턴트 음식은 적게 먹기
- ▶ 평상시 신체를 많이 움직이도록 하며, 주 3회 이상 수영, 줄넘기, 계단오르내리기, 걷기 등 유산소 운동하기

※ 비만도(%) = 현재 체중(kg)-표준체중(kg)/표준체중(kg) X 100

▶ 표준체중(kg) = (신장cm-100)× 0.9

- 20% 미만 : 정상
- 20% 이상 30% 미만 : 경도비만
- 30% 이상 50% 미만 : 중등도비만
- 50% 이상 : 고도비만
- -10% : 저체중= 적정체중이 유지 되도록 관리하세요!!

□ 건강생활을 위한 구강관리 및 건강관리 □

● 구강관리 ●

충치의 경우 초기증상이 없어 치료에 소홀하기 쉬우나, 조기에 치료되지 않으면 영구치의 손실로 신체적·경제적 손실을 초래하므로 **조기의 충치치료가 중요합니다.**

1. 식사가 끝나면 3분 이내에 3회 이상 양치질하고, 칫솔은 3-4개월마다 교환한다.
2. 취침 전에는 음식을 먹지 않도록 하며, 음식 섭취시 바로 양치질을 한다.
3. 우유, 치즈, 생선, 조개, 달걀, 배추, 당근, 사과 등 신선한 야채와 과일을 충분히 섭취하도록 한다.
4. 사탕이나 초콜릿 등 당분이 많이 함유된 음식을 섭취하지 않도록 한다.
5. 집에서 불소가 들어있는 치약을 사용한다.
6. 음식이 잘 끼거나 충치가 잘 생기면 치실을 사용한다.
7. 6개월마다 정기적인 치과의사에게 검진을 받는다.

● 비만관리 ●

비만은 만병의 근원이며 고혈압, 당뇨병 등의 성인병이 나타나기 쉽습니다. 과식, 운동부족, 내분비장애, 심리적요인, 유전 등의 비만 원인들 중 90%이상이 과식과 운동부족으로 인한 것입니다. 무엇보다 가정에서의 관리가 중요하므로 식이요법과 운동요법을 병행하여 정상체중을 유지할 수 있도록 지속적인 관심바랍니다.

1. 뚱뚱하다고 무조건 먹지 못하도록 강요하는 것은 좋지 않다.
2. **아침식사는 물론, 하루 3회 식사는 거르지 않도록** 한다.
3. 야채와 단백질이 포함된 식사를 하며 짜거나 기름진 음식은 피한다.
4. 우유나 유제품을 하루 두가지 이상 먹도록 한다.
5. 간식은 과일이나 유제품으로 하며, 다음 식사에 영향을 주지 않도록 한다.
6. 늦은밤 야식은 피하고, 음식은 되도록 눈에 띄는 곳에 두지 않는다.
7. 외식은 적정하게 제한하며, 영양적으로 균형잡힌 음식을 선택한다.

● 시력관리 ●

보통 10세-20세 전후까지 즉, **안구가 자라는 성장기에 눈 관리**는 평생 시력을 결정합니다. 나안 시력 및 교정시력이 **한쪽 눈이라도 0.7이하일 경우 안과검진이 필요**하오니, 안과검진을 받으시고 진단에 따라 조치하시어 자녀의 시력관리에 함께주시기 바랍니다.

1. 책은 30cm이상 떨어져 바른자세로 보며, 1시간 정도 책을 본 후는 휴식한다.
2. TV는 눈높이에 맞게 설치하고, 화면 대각선의 7배의 거리 이상 떨어져서 본다.
3. 하루에 3회 이상 눈 운동을 한다.(감은 눈동자 위를 가볍게 누르면서 마사지-눈 주위 피로회복)
4. 평소 눈에 도움이 되는 비타민A와 칼슘이 들어있는 음식을 먹고 편식하지 않는다.
5. 조명 위치는 오른손잡이의 경우 왼쪽 위에서 비추면 눈의 피로를 줄일 수 있으며 방의 메인 조명과 탁상용 스탠드를 동시에 사용하는 것이 좋다.
6. 컴퓨터나 스마트폰 사용 30분에 10분정도 휴식한다.
7. 특별한 이상이 없더라도 **6개월에 한번씩은 정기검진**을 받는다.
8. TV 주위 녹색식물을 두면 눈의 휴식뿐만 아니라 시력 보호의 효과도 있다.
9. 집안 습도와 환기를 알맞게 조절한다.(안구건조증, 알레르기결막염 증상 완화)
10. 학교에서의 시력검사 결과는 약간의 오차가 있을 수 있습니다.

2017년 5월

호 남 제 일 고 등 학 교 장