

■ 신체검사와 시력검사결과 건강생활 안내 ■

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 건강관리에도 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 하기때문에 학생의 눈에 굴절 이상 유무, 사시, 약시 등의 진단을 내리기는 어렵습니다.

- ▶ 시력저하가 의심되는 경우(어느 한쪽이라도 나안시력이 0.7이하인 경우) 안과를 방문하셔서 검진을 받으시고 조치하시며 알맞게 시력교정 해주시기 바랍니다.
- ▶ 안경을 착용하는 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 움직여 보세요.
- 2시와 8시 방향으로 번갈아 눈동자를 움직여 보세요
- 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, 비만관리에 도움이 필요한 경우는 보건실이나 비만 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 관리해 주세요.!!

□ 건강생활을 위한 구강건강관리 안내 □

● 구강관리 ●

충치의 경우 초기증상이 없어 치료에 소홀하기 쉬우며 충치를 조기에 치료되지 않으면 치아의 손실로 신체적·경제적 손실을 초래하므로 **조기의 충치 치료가 중요**합니다.

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



2019년 5월

호 남 제 일 고 등 학 교 장