	<h1>전주여울통신문</h1>	사랑과 존경으로 참과 꿈을 가꾸어 가는 여울교육
튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 담당자: 교사 백은희 ☎ 교무실 255-9077		

신체발달상황 및 시력 검사 결과 안내

학부모님, 안녕하십니까?

이번에 학교에서 실시한 신체발달상황(키, 몸무게, 비만도)과 시력검사 결과를 알려드립니다. 자녀의 건강관리에 참고하시길 바랍니다.

♠신체발달 상황 검사결과♠ 학년 반 이름 : _____

키 (cm)	몸무게 (kg)	표준체중에 의한 상대체중으로 산출된 비만도	비고
		정상 경도 중등도 고도	



(* 표준체중보다 20~30% 초과된 경우 '경도'비만, 30~50% 초과된 경우 '중등도'비만, 50%이상 초과된 경우 '고도'비만이라 합니다.)

♠시력 검사 결과♠

나안시력		교정시력 (안경으로 교정했을 때의 시력)	
우	좌	우	좌



한쪽 눈이라도 시력이 0.7 이하이면 교정 대상으로 안과 검진이 필요합니다.



아동의 시력에 문제가 있다고 생각되실 경우 안경점이 아닌 반드시 안과로 가셔서 전문의의 상담을 받으시기 바랍니다. 안과에서 시력측정, 굴절이상, 눈썹 찢림, 사시, 색맹 등 검사를 하여야 정확한 결과를 얻을 수 있습니다. 안경을 착용한 학생은 교정시력이 1.0정도 유지되도록 6개월마다 정기검진을 받으시기 바랍니다.

건강한 체중관리

비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것을 의미하는 것이 아니라 **몸속에 지방이 정상보다 많이 쌓이게 되는 상태**를 말합니다. 음식의 섭취량이 소비한 열량보다 많으면 남은 열량은 지방으로 바뀌게 됩니다. 여기서 말하는 열량이란 눈에 보이지 않는 에너지로 우리가 섭취하는 음식에도 각각의 열량이 들어 있습니다.

비만 예방 방법을 알아봅시다.

<p>올바른 식사습관</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 조금씩 천천히 꼭꼭 씹어 먹기 - 밤늦게 음식 먹지 않기 - 다른 일을 하면서 음식 먹지 않기 - 기름지고 단 음식은 조금만 먹기 - 음식은 다른 사람과 함께 먹기
<p>올바른 운동습관</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 컴퓨터 게임 대신 밖에 나가서 놀기 - 엘리베이터 대신 계단 이용하기 - 먹는 대신 집안 청소나 방 정리하기 - 가까운 곳은 버스 타기보다는 걷기 - 텔레비전을 볼 때 리모컨을 사용하지 않고 직접 채널 돌리기

저체중 시 식사요법

- 반드시 **1일 3회**의 식사를 규칙적으로 합니다.
- 식사와 식사사이에 **적당량**의 간식을 합니다.
- 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것 보다는 **열량이 농축되어 있는 식품을 이용**하는 것이 좋습니다.
- **특별히 좋아하는 식품**이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.
- **고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹어야** 합니다. 단백질이 부족하면 위장 점막을 비롯하여, 신체내의 중요한 성분 제대로 만들어지지 못합니다.

『눈 건강』을 위한 생활습관

- 책을 읽을 때는 책과의 일정한 거리(30cm)를 유지해야 해요.
- 1시간 독서 후 10분 쉬면서 휴식(눈 운동 실시)해요.
- TV와의 거리는 화면 대각선의 7배의 거리 이상 유지하세요.
- 30분 TV시청 후 안구운동을 하세요.
- 컴퓨터 사용 시는 모니터와 눈의 거리는 40cm이상 유지하세요.
- 컴퓨터 사용 시는 20분마다 잠깐씩 다른 곳을 쳐다보며 눈을 쉬어주세요.
- 항상 바른 자세로 지내며 잠을 충분히 잡니다.
- 시간이 될 때마다 눈 운동을 해보세요!

