



새로운 생각 키우기  
올바른 마음 가꾸기  
튼튼한 체력 기르기

# 대성 가정 통신

2018 - 50호  
전화 : 031-584-0621  
FAX : 031-584-9226

## 2018년도 신체(체격)발달검사 결과 안내

학부모님 안녕하십니까?

일교차가 심한 봄 날씨에 건강관리에 유의하시고 자녀들의 건강관리에도 만전을 기해 주시기를 부탁드립니다.

학교에서는 학생들의 신체발달 건강관리와 비만관리를 위하여 키와 몸무게, 비만도만 측정합니다. 4월 초에 실시한 신체발달 검사 결과『키, 몸무게, 시력(1·4학년 제외)』를 아래와 같이 알려드리오니 자녀들의 건강관리에 참고하시기 바랍니다. 체격검사 결과 비만인 학생은 체중관리에 가족과 함께 노력을 하고, 시력검사 결과 어느 한쪽 눈이라도 시력이 0.7이하이면 교정대상으로 안과 검진이 필요합니다. 학교에서의 검사가 약간은 오차가 있을 수 있습니다. 시력 0.7 이하 학생은 꼭 안과 검진 후 처방을 받아 교정 부탁드립니다.

### ♠ 신체발달검사 결과 ♠

학년	이름	작년 (12월) 키(cm)	작년 체중(kg)	올 해 키(cm)	올해 체중(kg)	표준 체중	상대체중 (%)	비만도	올해 시력검사	
									좌	우

(표준체중보다 20~30% 초과된 경우 '경도'비만, 30~50% 초과된 경우 '중등도'비만, 50%이상 초과된 경우 '고도비만'이라 합니다. '저체중'18% 미만) ※ 표준체중은 대한소아과학회. 한국소아발육표준치입니다.

### ♠ 시력 관리 ♠

#### ▣ 시력 검사

한쪽 눈이라도 시력이 0.7 이하이면 교정대상으로 안과검진이 필요합니다. 아동의 시력에 문제가 있다고 생각되실 경우 안경점이 아닌 안과로 가서서 전문의의 상담을 받으시기 바랍니다. 안과에서 시력측정, 굴절이상, 눈썹 찢림, 사시, 색맹 등 검사를 하여야 정확한 결과를 얻을 수 있습니다.



#### ▣ 눈을 건강하게 !

1. 책을 읽을 때는 책과의 일정한 거리(30 cm)를 유지해야 해요.
2. 1시간 독서 후 10분 쉬면서 휴식(눈 운동 실시)해요.
3. 30분 TV시청 후 안구운동을 하세요.
4. 컴퓨터 사용 시는 모니터와 눈의 거리는 40cm 이상 유지하기.
5. 컴퓨터 사용 시, 스마트폰 사용 후는 20분마다 잠깐씩 다른 곳을 쳐다보며 눈을 쉬어 주세요,
6. 항상 바른 자세로 지내며 잠을 충분히 잡니다.



<뒷면에 이어집니다.>

## ♠ 비만 관리 ♠

▣ 소아비만은 고혈압, 당뇨병과 같은 성인병의 원인이 됩니다. 또한 저체중이면 저항력이 약해져 감기 같은 가벼운 질병에도 잘 걸리며, 영양부족으로 키도 자라지 않습니다. 또한 뼈가 약해져 골절이 되기 쉬우며 빈혈이 생겨 어지러움을 자주 느끼기도 합니다. 가정에서도 적절한 식사습관과 생활습관으로 균형 있는 성장을 할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다. 아동의 체중조절은 아동혼자의 노력만으로는 어렵습니다. 학부모님께서도 힘이 드시겠지만 아이들이 표준체중에 가까워지도록 가족 모두 노력하여 주시기를 당부 드립니다.



### ▣ 비만예방을 위한 올바른 식사습관

- ☀ 하루 세끼를 규칙적으로 먹도록 합니다.
- ☀ 볶음이나 튀김보다 무침이나 찜, 구이요리 등을 먹도록 합니다.
- ☀ 채소는 충분히, 과일은 당분이 있으니 적당히 먹도록 합니다.
- ☀ 열량이 적은 미역 등 해조류를 많이 먹도록 합니다.
- ☀ 패스트푸드와 가공식품은 되도록 먹지 않도록 합니다.
- ☀ 음식이 짜거나 매우면 식욕이 자극되므로 싱겁게 먹도록 합니다.

### ▣ 비만에 좋은 운동

- ☀ 심장과 폐의 힘을 기르고 체지방을 감소시키는 유산소 운동이 좋습니다.
- ☀ 일주일에 3일 이상, 3개월 이상 지속할 때 효과가 있습니다.
- ☀ 유산소 운동 : 걷기, 가벼운 조깅, 줄넘기, 자전거타기, 인라인스케이트, 수영, 배드민턴 등



### ▣ 비만예방을 위한 생활습관

- ☀ 가까운 거리는 걸어서 다닙니다.
- ☀ 식사는 식탁 등 한 곳에서만 합니다.
- ☀ TV나 책을 보면서 먹지 않도록 합니다.
- ☀ 방과 후부터 자기 전까지 과식하는 습관을 피하도록 합니다.
- ☀ 식사는 20분 이상 천천히 합니다.
- ☀ 여가시간에 컴퓨터 게임 보다는 운동 등의 야외 활동을 많이 합니다.



### ▣ 비만예방을 위한 올바른 식사습관

- ▶ 하루 세 끼를 꼭 먹도록 한다.(아침을 안 먹으면 폭식으로 이어지기 쉽다.)
- ▶ 볶음이나 튀김보다 무침이나 찜, 구이요리 등을 많이 이용한다.
- ▶ 채소는 충분히, 과일은 당분이 있으니 적당히 먹는다.
- ▶ 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹는다.
- ▶ 패스트푸드와 가공식품은 적게 먹는다.
- ▶ 음식이 짜거나 매우면 식욕이 자극되므로 싱겁게 먹는다.



2018년 04월 20일

대 성 초 등 학 교 장