새로운 생각 키우기
올바른 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

2018 – 174 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

2018년도 하반기 신체(체격)발달검사 결과 안내

학부모님 안녕하십니까?

추운 날씨에 건강관리에 유의하시고 자녀들의 건강관리에도 만전을 기해 주시기를 부탁 드립니다. 학교에서는 학생들의 신체발달 건강관리와 비만관리를 위하여 키, 몸무게, 비만도를 측정합니다. 11월 말에 실시한 신체발달 검사 결과를 아래와 같이 알려드리오니 자녀들의 건강관리에 참고하시기 바랍니다. **체격검사 결과 비만인 학생뿐만이 아니라 저체중 학생들도 체중관리에 가족과 함께 노력하여 성인병예방에 도움이 되도록 협조 부탁드립니다.** 학교에서의 검사는 약간은 오차가 있을 수 있습니다.

♠ 신체발달검사 결과 ♠

학년	이름	2018. 04월 초 키(㎝)	2018. 04월 초 체중(kg)	표준체중 (kg)	2018. 11월 말 키(㎝)	2018. 11월 말 체중(kg)	표준체중 (kg)	11월 비만도 (%)

(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.

♠ 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. 학부모님께서는 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.
☀ 식사는 20분 이상 천천히 합니다.
☀ 여가시간에 게임 보다는 운동 등의 야외 활동을 많이 합니다.



▣ 비만에 좋은 운동

☀ 심장과 폐의 힘을 기르고 체지방을 감소시키는 유산소 운동이 좋습니다.
☀ 일주일에 3일 이상, 3개월 이상 지속할 때 효과가 있습니다.
☀ <u>유산소 운동</u> : 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.



▣ 아침식사는 반드시! 먹습니다.

☀ 잠자는 중에 써버린 열량(300~500cal)을 보충해줍니다.
아침을 거르면 부족한 열량으로 인해 피로감을 쉽게 느끼며 의욕이 떨어지게 됩니다.
☀ 학습능력을 향상 시킬 수 있습니다.
아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족하게 되어 집중력 저하로
수업시간에 학습 능력이 떨어지는 원인이 됩니다.
☀ 청소년의 성장을 도와줍니다.
아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되어 성장
(키, 근력 등) 을 더디게 하는 원인이 됩니다.
☀ 비만을 예방해 줍니다.
공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적하려는 경향이 나타납니다. 또한 간식을 많이 먹게 되어 비만의 원인이 됩니다.
☀ 성인병 발생 위험을 낮추어 줍니다.
아침을 거르면 혈액 순환을 방해하는 혈소판이 증가하여 성인병 발생 위험이 높아집니다.

▣ 저체중 관리

1. 저체중 시 문제점

☀ 식욕부진, 소화 장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽습니다.
☀ 신체면역력이 저하되어 결핵, 간염, 감기 등 감염성 질환에 걸리기 쉽습니다.
☀ 여성의 경우 불임, 저능아 출산, 생리불순, 유산 확률이 높아지기 쉽습니다.
☀쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지며 탄력성이 감소됩니다.

2. 저체중 시 식사요법

☀ 반드시 1일 3회 식사를 규칙적으로 합니다.
☀ 식사와 식사 사이 적당량의 간식을 합니다.
☀ 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것 보다는 열량이 농축되어 있는 식품 이용
☀ 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 좋은 방법
☀ 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매 끼 먹어야 합니다. 단백질이 부족하면 위장 점막을 비롯하여, 신체 내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못합니다.
☀ 저체중인 여성의 경우 골다공증에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품을 섭취
☀ 지나친 흡연과 과음, 커피 등 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소 흡수를 방해하므로 좋지 않음.

3. 저체중 시 운동요법

☀ 단순 체중 증감에 지나치게 과민 반을 하지 말고, 식사량과 활동량을 모두 늘려야 함.
☀ 자신이 좋아하는 것으로 운동량을 늘리되 러닝머신(오래달리기)과 같은 운동은 절대 금함.
☀ 근력을 먼저 키워주어야 하므로 앉았다 일어나기, 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기 등 근력 운동을 중점 진행.

2018년 12월 06일

대 성 초 등 학 교 장