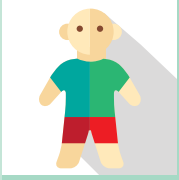
Korean



만 4~6세 자녀

Your Child at 4 to 6 years

이 시기는 자녀가 학교를 시작하고 다양한 새로운 기술을 습득하며 독립적인 생활로 나아가는 단계입니다. 개학 전은 자녀가 치과, 청력, 시력 등 정기 건강 검진을 받아보면 좋은 시점입니다.

다음은 고려하여야 할 몇 가지 건강 관련 질문입니다.

건강한 식생활

건강한 식생활은 부모와 자녀가 공유하는 습관입니다. 자녀가 건강한 식습관을 갖도록 도우려면

부모가 다음을 선택합니다.

- 자녀가 매일 세끼 식사와 2~3회의 계획된 간식을 먹는 **시간**
- 자녀가 식사하는 **장소**, 가족과 함께 하는 식탁이 이상적
- 자녀에게 주는 **음식**, 예: 캐나다 식품 지침에 나와 있는 다양한 가족용 음식 제공.

자녀가 다음을 선택합니다.

- 먹을지 **여부**
- 먹는 **양**. 자녀의 식욕이 날마다 달라지는 것은 정상입니다.

다음을 해보세요.

- 아이가 목이 마를 때 맹물을 줍니다. 식사와 간식 사이에 맹물만 줍니다.
- 매일 500mL(2컵)의 일반 저온 살균 우유(또는 강화 염소 우유)나 일반 강화 콩 또는 기타 식물성 음료를 식사 때나 간식으로 줍니다. 매일 칼슘이 풍부한 다양한 식품을 주세요.
- 100% 과일 주스, 가당 우유, 가당 식물성 음료 등 단 음료를 주지 않습니다. 과일 주스를 주기로 한 경우 하루에 125mL(1/2컵) 이하로 제한하여 식사나 간식의 일부로만 줍니다. 어린 자녀에게 에너지 드링크, 탄산음료, 커피, 차 및 설탕 대체물이 함유된 음료를 주면 안 됩니다.

	예	아니요
자녀가 매일 약 500mL(2컵)의 일반 저온 살균 우유(또는 강화 염소 우유)나 일반 강화 콩 또는 기타 식물성 음료를 마시나요?	□	□
자녀가 가족과 함께 식사를 하나요?	□	□
자녀가 식사와 간식 사이에 물만 마시나요?	□	□

시력

- 눈의 피로를 방지하려면 자녀가 태블릿과 휴대폰, 컴퓨터 등 모든 화면에서 최소 3미터(8~10피트) 이상 거리를 유지하게 합니다.
- BC주는 매년 만 18세 이하 미성년자를 대상으로 무료 기본 시력 검사를 제공합니다.
- BC 검안사 칼리지(College of Optometrists of British Columbia)의 "검안사 찾기" 데이터베이스에서 가까운 검안사를 찾을 수 있습니다.
- 일부 어린이는 BC 헬시 키즈 프로그램에서 무료 안경, 청력, 기본 치과 혜택을 받을 자격이 있을 수 있습니다. 자세한 내용은 1-866-866-0800으로 문의하세요.

	예	아니요
자녀는 눈이 잘 보이나요?	☐	☐
자녀가 작년에 검안사에게 시력 검사를 받았나요?	☐	☐

안전

- 자녀가 최대 체중 한도를 초과할 때까지 5점 하네스가 있는 카시트에 아이를 앉힙니다. 그런 다음 부스터 카시트로 바꿉니다.
- 자녀는 최소 만 9세 또는 키 145cm(4'9") 중 먼저 도달하는 시점까지 반드시 부스터 카시트를 사용하여야 합니다. 이는 법입니다.
- 자녀가 부스터 카시트에 앉는 경우
  - 어깨 벨트를 목이 아닌 어깨를 가로질러 맞게 조정합니다.
  - 무릎 벨트를 배가 아닌 엉덩이에 맞게 조정합니다.
- 만 13세 미만의 모든 어린이는 부스터 카시트 사용 여부에 관계없이 차량 뒷좌석에 앉힙니다.
- 자녀가 자동차 안팎에서 안전하게 지내도록 도와줍니다. 자녀에게 거리, 자동차, 기타 차량의 위험에 관하여 기본 규칙을 가르칩니다.
- 자녀가 크기가 맞는 자전거 헬멧을 올바르게 착용하는지 확인합니다. 이렇게 하면 자녀의 심각한 머리 부상 가능성이 줄어듭니다.

	예	아니요
자녀가 차량 뒷좌석의 부스터 카시트에 앉나요?	☐	☐
자녀가 자전거나 스쿠터를 탈 때 크기가 맞는 헬멧을 착용하나요?	☐	☐

fraserhealth

건강한 미소

- 불소 치약으로 하루에 두 번 아이의 치아를 닦습니다. 아이가 칫솔질을 시작하게 하되 성인이 칫솔질 마무리에 도움을 주어야 합니다. 자녀가 최소 만 8세가 될 때까지 부모가 여전히 칫솔질을 돕고 감독하여야 합니다.
- 치실 또는 워터픽을 사용하여 하루에 한 번 이상 자녀의 치아 사이를 청소합니다.
- 아이들은 보통 만 6세 즈음에 유치가 빠지기 시작합니다. 흔들리는 치아는 저절로 빠지게 둡니다.
- 학령기 자녀는 일년에 1~2회 치과를 방문하여야 합니다.

	예	아니요
자녀가 완두콩 크기의 **불소** 치약으로 매일 2번 양치질을 하나요?	☐	☐
부모가 자녀의 칫솔질을 감독하시나요?	☐	☐
부모가 매일 자녀의 치실질을 해주시나요?	☐	☐

건강한 성장과 발달

- 자녀와 대화합니다. 자녀에게 책을 읽어줍니다. 이는 자녀가 얼마나 잘 의사소통하는지에 큰 영향을 줍니다.
- 화면 시간을 매일 2시간 이하로 제한합니다. 이는 자녀의 신체적, 정신적 건강에 중요합니다.
- 매일 **1시간 이상**의 활동적인 놀이 시간을 북돋웁니다. 자전거 타기, 걷기, 공원에서 놀기, 줄넘기 등이 해당됩니다.
- 잠은 취학 연령 자녀에게 중요합니다. 양질의 수면은 자녀가 집중하고, 사물을 기억하고, 잘 행동하는 데 도움이 됩니다. 자녀가 성공적인 학습자가 되는 데 도움이 됩니다.
- 만 5~13세 어린이는 매일 밤 9~11시간 동안 방해받지 않고 수면을 취하여야 합니다. 수면 시간과 기상 시간은 매일 비슷하여야 합니다.
- 더 이른 취침 시간으로 조정할 때 가능하면 2주에 걸쳐 점진적으로 하는 것이 가장 좋습니다.

	예	아니요
자녀는 귀가 잘 들리나요?	☐	☐
자녀가 다른 사람들과 대화하고 최소 5~8단어 길이의 문장을 사용하나요?	☐	☐
자녀가 밤에 9시간~11시간 정도 잠을 자나요?	☐	☐
자녀는 속상한 다른 사람들을 위로하나요?	☐	☐
자녀는 부모나 보호자와 쉽게 떨어지나요?	☐	☐
자녀가 거의 도움 없이 스스로 단추를 풀거나 지퍼를 열거나 옷을 입을 수 있나요?	☐	☐

위 질문 중 하나라도 '아니오'로 답했거나 추가 지원이 필요한 경우

가정의 방문

또는

8-1-1로 전화

또는

거주지 보건소에 전화하여
공중 보건 간호사와 상담하세요

?

자세한 정보:

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth

Better health. Best in health care.

Catalogue # 268133 (March 2023) Korean
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca