



“웃음이 피어나는 행복한 혁신학교”
가정통신문

제 2020 - 48호
발송일 2020. 7. 2.
발송처 백화여자고등학교
문의전화 351-0106

제 목

【 코로나19 방역에 필요한 행동수칙 안내 】

생활속 거리 두기
<개인방역 기본 수칙>

제 1수칙

 아픈
집에 머물기

제 2수칙
 건강
거리
사람과 사람 사이,
두 팔 간격 건강 거리 두기

제 3수칙
 30초
손씻기,
기침은 옷소매

제 4수칙
 매일 2번 이상 환기,
주기적 소독

제 5수칙
 거리는 멀어져도
마음은 가까이

1 등교 전 학생건강상태 자가진단시스템

모든 학생들이 가정에서 매일 등교 전 건강상태 자가진단시스템을 통해서 코로나 바이러스 증상여부를 확인하여 37.5도 이상의 발열과 호흡기 증상이 나타나는 경우 등교를 중지하고 선별진료소에 방문하여 진료와 검진을 받도록 하고 있습니다.

2 면역력을 강화시키는 방법

- ① [SUN] 적절한 햇빛 쬐기
→ 햇빛이 비타민D 합성을 도와 뼈 건강을 도와주고 자가면역질환에 걸릴 위험을 줄여줌
- ② [WATER] 적절한 수분 섭취
→ 신진대사가 활발해져 몸속의 노폐물이 체외로 쉽게 배출됨
- ③ [VITAMIN] 식물성 비타민을 적절히 섭취
→ 다양한 면역 세포의 기능을 지원하고 감염으로부터 보호함

3 가정 내에서 자녀지도 적극 협조사항

- 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
- '실내 생활체육시설(탁구장 등), 종교시설, 노래방, PC방 뷔페식당 등'에서 코로나 19 감염사례가 늘어나는 추세이므로 출입을 자제하기

2020년 7월 2일

백화여자고등학교

