



참여와 협력으로 삶과 배움이 하나 되는 보절 교육

<가정통신문>

코로나19 예방 안내

교무실 634-4049

행정실 634-4970

<http://www.bojeol.es.kr>



생활속 거리두기

<개인방역 기본수칙>



제 1수칙


아프면
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

출처: 질병관리본부

1 등교 전 학생건강상태 자가진단시스템

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

2 가정 내 자녀지도 적극 협조사항

- 환기가 잘 되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
- 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
- 운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 하기

3 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

2020. 7. 1.

보 절 초 등 학 교 장
보절초등학교병설유치원장