가정통신문 제 2022-83호	**여름방학 중 코로나19 감염예방을 위한 건강관리 안내**	학 교	창북초등학교
		날 짜	2022.07.20
		전 화	584-1501

학부모님, 안녕하십니까?

최근 전국적으로 코로나19 확진자가 급증하고 있습니다. 감염자의 재감염, 3차 백신 효과의 소실에 따른 면역력 감소, 여름철 활동량 증가, 오미크론 하위변이의 확산 등으로 코로나19 재유행이 우려되고 있는 상황입니다. 자녀들의 건강한 여름 방학생활을 위해 각 가정에서는 아래의 내용을 자녀들에게 지도 및 실천 부탁드립니다.

건강상태 자가진단	▶ **방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.** ▶ **개학 3일전(8.19.)부터는 다시 자가진단을 실시해 주시기 바랍니다.**
6대 방역수칙 준수 《질병관리청》	▶ 수칙1. 코로나19 예방접종 완료하기 ▶ 수칙2. 실내 마스크 착용 철저[마스크는 KF80이상 보건용 마스크나 비말 마스크 모두 착용가능하나 되도록 KF80이상 보건용마스크 착용바람] ▶ 수칙3. 30초 이상 비누로 손 씻기 ▶ 수칙4. 하루에 10분이상 3번 환기 실시하기 ▶ 수칙5. 사적 모임 규모 최소화, 시간은 가능한 짧게 만나기 ▶ 수칙6. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화하기
코로나19 의심증상이 있을 경우	▶ 신속항원검사 키트 활용 자가검사 또는 의료기관 방문하기 ▶ 신속항원검사 키트 활용 자가검사 결과 음성이어도 증상이 있을 경우 집에서 머무르고, 증상 지속시 의료기관 방문하기
이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!	▶ **학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우** ▶ **학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우**
기타	▶**코로나19 확진 시 '건강상태 자가진단'앱에서 '방역기관 통보내역 등록'하기**

☞ 뒷면에 계속됩니다.

코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

Ⅰ. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기

Ⅱ. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

Ⅲ. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

Ⅳ. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

2022. 7. 20.

창 북 초 등 학 교 장