



여름방학 중 코로나19 예방 등 건강관리 안내

제 2021-099호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

안녕하십니까? 댁 내 건강과 행복을 기원합니다.

이제 약 한 달간의 여름방학이 시작됩니다. 방학은 건강상태를 점검하고 평소 아팠던 곳이 있다면 진료나 검사를 받을 수 있는 시기입니다.

특히 올해는 코로나19로 인해 일반적인 건강관리 외에도 코로나19 대비 행동수칙을 실천하는 것이 중요합니다. 즐거운 여름방학을 보내고, 새 학기 건강한 학교생활이 될 수 있도록 방학 중 건강관리 당부 드립니다.

1. 건강상태 자가진단 안내

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> - 방학 중에는 일시적으로 중단하고, 개학 7일 전(8월 18일)부터 모든 학생이 건강상태 자가진단을 실시합니다. - 돌봄교실, 방과후학교, 기초학력 실력향상반, 스포츠 캠프, 영어캠프 등으로 등교하는 경우 자가진단을 실시해야 합니다. - 일일 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인합니다.
방학에도 이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!	<ul style="list-style-type: none"> - 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우 - 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우  - 학생이 확진자 접촉 등으로 코로나19 진단검사를 받게 된 경우(검사결과 반드시 통보)
선별진료소 방문하여 진단검사를 받아야 하는 경우	<ul style="list-style-type: none"> - 임상 증상(체온 37.5도 이상, 기침, 근육통, 두통, 인후통, 호흡곤란, 오한, 후각·미각 소실 등)이 있는 경우 - 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우 - 안전 안내 문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우 등 <p style="text-align: center;">= 방문 시 주의 사항 =</p> <ul style="list-style-type: none"> · 선별진료소 방문 시 가급적 도보나 개인차량을 이용하시기 바랍니다. · 마스크(KF94, KF80 보건용)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않습니다. · 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.

2. 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 10대 행동 수칙

1. 실내·실외에서는 반드시 마스크 착용하기
2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
3. 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 2m(최소 1m)거리두기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
10. 여행 자제하기

3. 코로나 19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙 안내

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
- 1) **시력이 갑자기 저하된 학생**은 안과를 방문하고, 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하도록 합니다.
 - 2) **충치(치아우식증) 치료나 실란트(치아 홈메우기)**를 해주고 치아교정이 필요한 학생은 치과에서 상담을 받습니다.

2021. 07. 22.
전 주 송 북 초 등 학 교 장