



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

### 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**