



## 안전한 여름방학 보내기 행동수칙 및 건강생활 수칙


제 2022-135호

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

안녕하십니까? 즐거운 여름방학이 곧 시작됩니다.

학기 동안 미뤘던 질병의 진단과 치료, 코로나19 예방관리 등 꾸준히 건강관리에 힘써 안전하고 즐거운 여름방학이 될 수 있도록 가정에서의 지도와 협조 부탁드립니다.

### 1. 건강상태 자가진단 안내

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방학 중에는 <u>일시적으로 중단</u>하고, <u>개학 7일 전, 8월 16일(화)부터</u> 모든 학생이 건강상태 자가진단을 실시합니다.</li> <li>- <u>돌봄교실, 방과후학교, 기초학력 실력향상반, 스포츠 캠프, 영어캠프, 독서캠프 등으로 등교하는 경우, 방학 중이라도 자가진단을 실시해야 합니다.</u></li> <li>※ 방학 중 등교하는 학생 건강상태 자가진단 실시 및 임상증상 있을 시 방역지침 준수                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>임상증상자 등교중지</u> (단, 전문가용 신속항원검사(또는 신속항원검사 키트) 결과 음성 일 시 등교가능)</li> <li>- 등교하여 교육활동 중 임상증상 발현 시 귀가조치</li> </ul> </li> </ul>
방학 중 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 방학 중 확진 시                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 담임선생님께 즉시 연락</li> <li>- “건강상태 자가진단”에서 “방역기관 통보내역 등록”하기</li> </ul> </li> </ul> <div data-bbox="1058 1055 1187 1182" style="text-align: center;">  </div>

### 2. 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동 수칙

#### 개인방역 6대 중요 수칙

- (수칙 1) “ 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기”
- (수칙 2) “ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,  
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게”
- (수칙 3) “ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에”
- (수칙 4) “ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독”
- (수칙 5) “ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기”
- (수칙 6) “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”

#### 개인방역 10대 보조 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 1미터 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. 코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

#### I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
- 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 누워있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 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 진료받기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

2022. 7. 21.

전 주 송 북 초 등 학 교 장