



# 코로나19 예방 가정통신문

학산고등학교 <http://h-s.hs.kr> (56192) 전북 정읍시 학산로 89(상동) ☎ (063) 570-1500

## 올 여름방학은 집에서 안전하게 보내자~



코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을 유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다. '영양관리와 신체활동에 관한 건강생활 수칙'을 잘 실천하여 건강한 여름방학 · 안전한 여름휴가를 보내시기 바랍니다.

### 1 방학 테마: 안전한 여름방학 보내기

- (휴식) 집 또는 한 장소에서 휴식
- (안전) 올바른 마스크 착용, 밀폐·밀집·밀접 시설 등\* 가지 않기  
\* pc방, 노래방, 실내 생활체육시설(탁구장) 등
- (여유) 한적한 곳 방문, 활동(activity) 보다는 휴식(relaxation)

### 2 방학 중 이런 경우 즉시 학교에 알리기

- 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우
- 가족 중 자가격리자가 있는 경우
- 코로나19 확진 판정을 받은 경우

## 3

**영양관리 : 영양은 높이고, 열량은 낮추고**

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기

## 4

**신체활동 : 덜 앉아 있고, 더 움직이고**

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

## 5

**학산고등학교 조치·안내 사항**

- 전교생 등교전 학생건강상태 자가진단 시스템운영
- 거리두기 및 방역강화를 위한 학년별 등교시간 준수
- 학생 등교 및 생활 중 발열 체크 철저 (열화상카메라, 비접촉식체온계)
- 교실, 복도난간, 화장실 등 공용시설 매일소독 실시  
(담임, 청소인력, 방역강화 인력 등)
- 코로나19 감염예방 및 전파 방지를 위하여 학생 및 교직원 건강상태 매일확인
- 교직원, 학생, 외부인 손 소독 철저
- 발열, 호흡기 증상 시 학부모 연락하여 선별진료소 및 병원진료 등 즉각 대처

2020. 8. 13.

학 산 고 등 학 교 장