

## ‘안전한 여름방학 보내기!’ 방학 중 코로나19 예방 수칙안내

\*\*\*\*\*

학부모님 안녕하십니까. 익산 내 지역감염이 계속해서 발생하고 있습니다. 우리 황등중학교 학생들도 방학 동안 예방 수칙 실천 및 사회적 거리두기를 적극적으로 실천하여 코로나19 예방과 건강을 지켰으면 합니다. 언제나 우리 학생들과 가정에 따뜻한 온기와 행복이 가득하길 바랍니다.

## 1 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 10대 행동수칙

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 청소소독
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



## 2 코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

<b>I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기</li> <li>• 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)</li> <li>• 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)</li> </ul>
<b>II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기</li> <li>• 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분 아동은 하루 1시간)</li> <li>• 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)</li> </ul>
<b>III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기</li> <li>• 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기</li> <li>• 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기</li> </ul>
<b>IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)</li> <li>• 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기</li> <li>• 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기</li> <li>• 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기</li> </ul>

2021. 07. 20.

황등중학교장 이 석 선

