



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

# 코로나-19 대응 가정통신문

교 장 : 김옥빈  
교 감 : 김영주  
담당자 : 노영아

## - 코로나19, '건강생활 수칙' 을 잘 지켜 오늘도 건강하게 -

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

### 1 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

### 2 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 (생일은 하루 30분 아등은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

### 3 건강한 여름나기 식습관 안내 사항

- 음식을 먹기 전에 손을 씻어 1차 감염 예방하기
- 아이스크림 같은 차가운 음식은 가급적 먹지 않기
- 튀긴 음식과 패스트푸드 적게 먹기
- 면역력 강화를 위해 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 갈증을 느끼지 않아도 끓여서 식힌 물 자주 마시기

2020. 8. 14.

회 현 중 학 교

직 인  
장 생 략