



배움이 즐겁고 나눔을 실천하며 어울림이 있어 행복한 보성교육

코로나19 대응 안내 (안전한 방학 보내기)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

가정에 건강과 평안을 기원합니다.

코로나19 감염병 확산방지를 위하여 그동안 함께 힘써 주심에 감사드립니다.

이제 여름방학을 맞이하며 자유로운 가정생활 시간이 많아지는데 휴가기간 동안 감염병 예방을 위한 수칙들을 더욱 잘 지킬 수 있도록 지도하여 주시기를 부탁드립니다. 아래 사항들을 안내드립니다.

1 코로나19 확산방지를 위해 3밀(密)을 피하자! 🚨

- ① [밀폐] 피하기 ➡ 환기가 안 되는 밀폐된 환경 피하기
- ② [밀집] 피하기 ➡ 사람들이 다수 모이는 밀집한 상황 피하기
- ③ [밀접] 피하기 ➡ 식사, 노래, 대화 등을 통한 밀접한 접촉 피하기



2 안전한 방학생활을 위한 10대 행동 수칙 🚨

- 실내·실외에서는 반드시 마스크 착용하기
- 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
- 사람과 사람 사이, 두팔 간격 2m(최소 1m)거리두기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
- 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
- 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
- 여행 자제하기

3 방학 중 대응 조치 안내 사항 🚨

- 휴가 중 발열 및 호흡기 증상 등 코로나 감염 유사증상으로 **아래에 해당되는 경우 학교에 연락하여 주시기 바랍니다.**
 - ▶ 코로나19 진단검사를 받게 된 경우
 - ▶ 학생 또는 가족(동거인)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우
 - ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우

4 개학을 위해 준비할 사항 🚨

- **개학일 일주일 전 8월 17일(화)부터 나이스 자가진단에 참여하여 주십시오.**
- 등교시 마스크 착용은 필수입니다. 또한 학교에서 분실·훼손 시 바로 사용할 수 있도록 여분의 마스크를 준비하여 보내주시기 바랍니다.

※ 방학중 돌봄/방과후 활동에 참여하는 학생들은 등교시 자가진단에 참여후 등교하도록 합니다.



뒷면 계속

코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

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(식이, 운동, 생활요법 실천하기)
- 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

2021. 7. 20.

보 성 초 등 학 교 장