



화 정 교 육 통 신

전북 전주시 덕진구 세병로 55
http://전주화정초등학교.kr
(교무실 270-8403, 행정실 270-8474)

함께 배우고
서로 나누며
더불어 성장하는
화정 교육

여름방학 중 코로나19 예방 및 대응 안내

학부모님 안녕하십니까?

델타 변이 바이러스 확진자가 급증하는 등 코로나19 관련된 상황은 나아지지 않고 있습니다. 여름방학 중 코로나19 확산 방지 및 2학기 등교를 위해 모든 학생들이 건강을 지킬 수 있도록 다음 사항을 안내해 드립니다. 가정 내에서 지도하여 주시기 바랍니다.

1 코로나19 관련 유의사항

1. 휴가 중 코로나19 예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> ■휴가는 가족 단위로 실시하고, 타 지역 방문 또는 친척 만남 자제하기 ■생활 속 거리두기 실천하고 사람 많은 곳 방문을 자제하기 ■올바른 마스크 착용하기 ■손씻기, 손소독 실천, 씻지 않는 손으로 눈·코·입 만지지 않기
2. 코로나 의심증상 발생 시	<ul style="list-style-type: none"> ■코로나19 의심증상이 있을 경우 선별검사 받고, 외출하지 않기 ■선별진료소는 예약 후 도보 또는 자가용을 이용하고 검사 결과가 나올 때까지 자가격리 수칙 준수 ■선별검사 실시 및 결과 통보 받는 즉시 담임선생님에게 알리기
3. 심리방역 실천	<ul style="list-style-type: none"> ■격리 된 친구가 있을 시 격려와 희망의 메시지를 전하고 응원하기 ■심리 상담이 필요한 경우 Wee클래스 등을 이용하여 상담받기
4. 비상연락망 점검 및 가동	<ul style="list-style-type: none"> ■코로나19 특이사항 발생 시 즉시 비상연락하기
5. 개학 7일 전부터 건강상태 자가진단 실시	<ul style="list-style-type: none"> ■개학 7일전부터 매일 건강상태 확인하여 개학 준비하기 ■여름방학 중 돌봄교실 참여, 방과후 수업 등으로 등교하는 경우, 등교 전 건강상태 자가진단 실시하기.

2 코로나19 예방 행동수칙

1. 여름휴가는 우리 가족끼리, 소규모로 보냅니다.
2. PC방, 노래방 등 다중이용시설 이용을 자제합니다.
3. 언제 어디서나 마스크 착용과 거리두기가 예방백신입니다.
4. 음식은 개인접시에 덜어서 먹고, 식사 중 대화하지 않기를 실천합니다.
5. 코로나19 의심 증상이 있으면 반드시 선별검사를 받습니다.
6. 코로나19 특이사항이 있거나 도움이 필요하면 즉시 담임선생님께 알립니다.
7. 학부모님은 가족 건강을 위해 코로나19 예방 접종에 참여합니다.
8. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
9. 규칙적인 생활과 신체운동으로 면역력을 높입니다.

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(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 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

2021년 7월 21일

전주화정초등학교장 장미옥