



## - 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(산인은 하루 30분, 이동은 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 줄포초등학교 대응 조치 · 안내 사항

- ① 가정에서 **자녀의 건강 상태를 적극 관찰**하여 **의심 증상이 있는 경우 개학일에 학교에 등교하지 않기**
- ② **개학 3일전(8.12일)부터 ‘학생 자가진단 시스템’ 재개**  
※ 단, 토요일, 일요일, 공휴일에도 각 가정에서는 자체적으로 자녀(학생)의 발열체크 등 건강상태 관찰 바람
- ③ **개학일(8월18일)에도 자가진단을 실시**하고 등교
- ④ 등교시 마스크 꼭 쓰기(여유분 마스크 챙기기), 손씻기 생활화
- ⑤ 등교시간(08:30~09:00) 지키기

2020. 8. 14

줄 포 초 등 학 교 장  
줄포초등학교병설유치원장