



함께 배우며 삶을 가꾸는 행복한 학교

☎ 063) 324-3617

발행일: 2020.8.13.

괴 목 교 육 통 신

코로나19 대응 8월 둘째 주 가정통신문

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

괴 목 초 등 학 교 장