



함께 배우며 삶을 가꾸는 행복한 학교

# 괴 목 교 육 통 신

☎ 063) 324-3617

발행일: 2020.7.1.

## 코로나19 대응 7월 첫째 주 가정통신문



출처: 질병관리본부

### 1 등교 전 학생건강상태 자가진단시스템

모든 학생들이 가정에서 매일 등교 전 건강상태 자가진단시스템을 통해서 코로나 바이러스 증상여부를 확인하여 37.5도 이상의 발열과 호흡기 증상이 나타나는 경우 등교를 중지하고 선별진료소에 방문하여 진료와 검진을 받도록 하고 있습니다.

### 2 면역력을 강화시키는 방법

- ① [SUN] 적절한 햇빛 쬐기  
→ 햇빛이 비타민D 합성을 도와 뼈 건강을 도와주고 자가면역질환에 걸릴 위험을 줄여줌
- ② [WATER] 적절한 수분 섭취  
→ 신진대사가 활발해져 몸속의 노폐물이 체외로 쉽게 배출됨
- ③ [VITAMIN] 식물성 비타민을 적절히 섭취  
→ 다양한 면역 세포의 기능을 지원하고 감염으로부터 보호함

## 괴 목 초 등 학 교 장