



올 여름방학은 집에서

안전하게 보내자~



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 방학 테마: 안전한 여름방학 보내기

- (휴식) 집 또는 한 장소에서 휴식
- (안전) 올바른 마스크 착용, 밀폐·밀집·밀접 시설 등* 가지 않기 * pc방, 노래방, 실내생활체육시설(탁구장) 등
- (여유) 한적한 곳 방문, 활동(activity) 보다는 휴식(relaxation)

2 방학 중 이런 경우 즉시 학교에 알리기

- 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우
- 가족 중 자가격리자가 있는 경우
- 코로나19 확진 판정을 받은 경우

3 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)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기

4 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 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

5 우리 학교 안내 및 조치사항

- 매일 3회 이상 발열 체크 및 문진 실시: 비접촉 체온계 및 열화상 카메라 이용
- 매일 실내 환기 및 방역 소독 실시
- 매일 코로나19 예방 수칙 방송교육 실시
- 마스크 착용 및 생활 속 거리 두기 지도
- 필요 시 마스크 개인별 배부

2020. 8. 11.

남원제일고등학교장