

코로나19 감염병예방 관리 안내

- 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)
- 갈증 해소를 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

3 방학 테마 : 안전한 여름방학 보내기

- 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기
 - 자주 손 씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
 - 사람 간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기
 - 올바른 마스크 착용 및 밀폐·밀집·밀접 시설 등* 가지 않기
- * pc방, 노래방, 실내 생활체육시설(탁구장) 등

호 남 제 일 고 등 학 교 장