



“교육가족이 열어가든 푸른 학교 바른 교육”

가정통신문

용소중: 제2022-58호

발송일: 2022.7.20.

발송처: 전주용소중학교

문 의: 보건실 270-0306

제 목

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기

학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

최근 여름방학을 앞두고 코로나19 일일 확진자가 7만 명 이상 발생하고, 학생 확진자도 계속해서 증가 추세에 있습니다. 이에 건강한 여름방학을 보내고 2학기 정상 등교를 위해 자녀들이 방학 동안 다음의 방역 수칙을 준수할 수 있도록 가정에서의 세심한 지도를 부탁드립니다.

건강상태 자가진단 참여

- ① 개학 3일 전(8월19일)부터 ‘건강상태 자가진단’ 참여하기
- ② 코로나19 확진 시 ‘건강상태 자가진단’의 ‘방역기관 통보내역 등록’하기
- ③ 방학 중 등교(출근)하는 경우 건강상태 자가진단 참여하기(권고)

개인방역 6대 중요 수칙

- ① 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기
- ② 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
- ③ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
- ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- ⑤ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화하기
- ⑥ 코로나19 증상 발생 시 진료를 받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화

유증상 또는 확진 시 대응

- ① 발열, 인후통 등 코로나19 의심 증상이 있는 경우 진료·검사 실시
(신속항원검사도구 활용한 자가 검사 또는 병원에서 전문가용 신속항원검사 실시)
- ② 코로나19 의심증상이 있는 경우 검사결과 ‘음성’이면 등교 가능, 증상이 지속되거나 심해지면 의료기관을 방문하여 진료 또는 검사 실시 권고
- ③ 코로나19 확진 시 즉시 담임교사에게 연락하고 자가진단 앱에 등록하기
- ④ 코로나19 확진자는 7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활 수칙 지키기
- ⑤ 동거인 확진 시, 학생은 1일 이내 PCR검사 또는 전문가용 신속항원검사 1회, 6~7일차 신속항원검사 1회 권장(검사결과 음성 확인 시까지 등교중지)

2022년 7월 20일

전 주 용 소 중 학 교



코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

전라북도교육청 인성건강과

I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당 주스보다 물을 충분히 마시기

II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기
(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택 근무할 때에도 찜찜이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기