도란도란 함께 배우며 알알이 영글어 가는 양영교육	양영 교육	양영초 2021학년도 담당자 : 정인향 031-701-7835

건강하고 안전한 여름방학 보내기

학부모님, 안녕하십니까?

우리 어린이들이 손꼽아 기다리는 여름방학을 드디어 오늘 맞았습니다. 장기간 지속되는 코로나19 확산 및 원격 수업, 폭염 등으로 인해 지치기 쉬운 시기에 맞이하는 여름방학은 우리 어린이에게 시원한 한 줄기 바람처럼 반가우리라 생각합니다. 코로나19로 어려운 상황이지만 가족 모두 철저한 방역 수칙을 지키면서 귀 자녀가 몸과 마음을 재충전하는 보람되고 즐거운 방학을 보내기를 바랍니다. 또한 부모님께서도 자녀와 함께하는 시간 속에서 행복한 시간을 만드시면 좋겠습니다. 건강하고 안전한 여름방학을 보내기 위해 아래 안내하오니 사랑으로 지도해 주시기를 당부드립니다.

---

1. 방학기간 코로나19 건강상태 자가진단 일시 중단 안내

여름방학 중 '학생 건강상태 자가진단'을 일시적으로 중단하고 개학 일주일 전부터 다시 재개함을 알려드립니다. 학부모님께서는 7월 23일~8월 11일까지는 자가진단을 중단하시고, 8월 12일(목)부터 학생 건강상태 자가진단을 다시 시행하여 주시기 바랍니다.

※ 단, **방학 기간 중 돌봄 운영 등으로 등교하는 경우에는 자가진단 시행**

2. 이럴 땐, 학교나 담임선생님께 꼭 알려주세요!

▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우, 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우

3. 어린이들이 지켜야 할 건강관리사항

여름방학

어린이가 즐겁고 건강한 방학 생활이 되도록

부모님께서 애정과 관심을 보이시며 다음 사항을 지도해 주세요.

▶ 계획을 세워 규칙적인 생활을 합니다. (일찍 자고 일찍 일어나기, 식사는 제시간에 하기, 꾸준한 운동하기)
▶ 손을 자주 씻고 몸을 청결히 합니다.
▶ 모기 및 벌레에 물리지 않도록 주의합니다.
▶ 맛이 조금이라도 의심스러운 음식은 먹지 않으며 불량식품은 절대 사 먹지 않습니다.
▶ 물과 비타민이 많은 과일을 자주 먹으며, 찬 음료나 빙과류는 적당히 먹습니다.
▶ 선풍기나 에어컨 사용 시 찬 공기에 오래 노출되지 않도록 주의합니다. (냉방병 조심!) 에어컨은 26~28도가 적당!
▶ 뜨거운 햇볕 아래서 오래 놀지 않습니다. 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 외출을 삼가고 휴식을 취하는 게 좋습니다. 푹푹 찌는 낮 외출 시 양산, 챙이 긴 모자, 얇은 긴팔 준비, 자외선차단제를 바릅니다.
▶ 물놀이는 안전 요원이 있는 장소에서 하고, 깊은 곳에 들어가지 않으며, 안전 수칙을 지킵니다.
물놀이 시 강한 햇볕에 의한 일광화상을 입지 않도록 자외선 차단에 유의합니다.
▶ 아침, 저녁으로 시원할 때 맨손체조, 걷기, 줄넘기, 배드민턴 등 운동을 규칙적으로 합니다.
▶ 컴퓨터와 TV 시청 및 휴대폰 사용 시간을 줄이며, 즐거운 놀이와 취미활동을 합니다.
▶ 비만한 어린이는 꾸준한 운동과 식이요법을 실천하여 비만 해소 및 건강증진에 힘씁니다.
※ 인터넷상 청소년 유해 영상물을 시청하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.
※ 외출 시 부모님의 허락을 받도록 하고 일찍 귀가하도록 지도해 주시기 바랍니다.

2021. 7. 22.

양 영 초 등 학 교 장