

벧푸시민 여러분께

아이들의 건강 지킴이에는 규칙적 생활이 소중합니다. 다음과 같은 식사와 운동이 좋습니다.



운동

어디서 운동하면 돼요?
 ○ 환기가 좋은 곳
 ○ 사람이 많은 데를 피해서

밖에서 논다
 햇살 아래서 효과적 운동
 집에 돌아오면 손씻기!



집에서 논다
 접촉이 가장 쉬운 곳

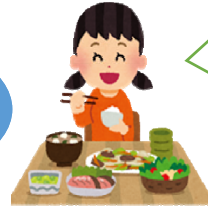


집안일 돕기 놀이
 2세가 되면 놀면서 집안일 돕기
 · 잘 지켜봐주고
 · 완벽하지 않아도 칭찬



♪ 아이와 함께 뜻 깊은 시간을 지내도록 합시다. ♪

식사



감염증 예방만 아니라
 아이들의 바람직한 식습관
 형성 위해서도 아래 사항에
 조심하도록 합시다.

아침밥을 잘 먹고 체온, 면역력 향상!
 아침밥을 먹으면 체온 상승, 면역력도 좋아집니다.
 효율적으로 체온을 올리기 위해서는 밥과 국의 조합이 좋습니다.
 잘 씹어 먹도록 합시다!

주식, 주채, 부채를 갖춰서 균형있게 ♪

<p>《주식》</p> <p>밥 빵 또는 면</p>	<p>《주채》</p> <p>고기, 생선, 계란 또는 대두제품</p>	<p>《부채》</p> <p>국이나 샐러드</p>
-----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

간식은 시간, 양, 종류에 조심!
 시간: 15시 등 먹는 시간을 정하고 생활리듬을 지키도록 합시다.
 양: 세차례 식사(아침, 낮, 저녁)에 영향을 미치지 않도록!
 종류: 에너지나 비타민, 미네랄 보충 가능한
 주먹밥, 감자류, 과일, 유제품을 추천합니다.



감염예방 기본은 ① **잘은 손씻기** ② **혼잡한 데에서 마스크 착용**
 ③ **영양 균형이 있는 식사** ④ **충분한 수면**

코로나 바이러스에 불안을 느끼거나 평상시와 다른 생활에
 센 스트레스를 느끼고 있을지도 모릅니다.
 고민거리가 있으면 상의해 보십시오.
 벧푸시 건강만들기 추진과

문의처 : 벧푸시 건강만들기 추진과 ☎21-1117