



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

# 가 정 통 신 문

전 화: 063) 533-4123

발 행 일: 2021. 12. 30.

담당부서: 학생생활부

## 【 건강한 겨울방학을 보내기 위한 안내 】

학부모님, 안녕하십니까?

겨울방학 중 코로나19 확산방지를 위해 모든 학생들이 건강을 지킬 수 있도록 다음 사항을 안내드리니 가정 내에서 지도하여 주시기 바랍니다.

### ☘ 코로나19 감염예방을 위한 5대 예방수칙

1. 언제 어디서든 마스크 착용(KF80, KF94)하고 수시로 손씻기
2. 개인 간 거리두기를 철저히 지키기, 사적모임(친구들 모임 포함) 자제
3. 다중이용시설(코인노래방, 스터디카페, PC방 등) 이용 자제
4. 의심증상이 있거나 감염이 우려되면 신속하게 검사받기
5. 신선한 공기로 수시로 환기하기

### ☘ 겨울방학 중 코로나19 예방

건강상태 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <u>방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단하고 개학 1주일전 (2022.1 31(월)) 다시 실시함</u></li> <li>♦ 방학 중 학교에 등교하는 학생들은 매일 자가진단 실시</li> </ul>
코로나19 선별검사를 받아야 하는 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 의심 증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실, 폐렴 등</li> <li>♦ 확진 환자와 접촉하여 본인 또는 동거가족이 검사 통보 또는 자가격리 통지서를 받은 경우</li> <li>♦ 재난안전문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우</li> <li>♦ 정읍시 보건소 혹은 1339에 문의 후 안내를 따름</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>= 주 의 사 항 =</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 선별진료소 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.</li> <li>★ 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</li> </ul>
☎이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 (결과가 음성으로 나와도 꼭 알려주세요)</li> <li>♦ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우</li> <li>♦ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</li> </ul>

### ☘ 건강한 겨울나기

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| ▲ 규칙적으로 일어나고 아침밥은 꼭 먹자!    | ▲ 1주일에 3~4회 즐겁게 운동을 한다.      |
| ▲ 매일 손을 깨끗이 자주 씻는다.        | ▲ 창문을 열어 자주 환기를 한다.          |
| ▲ 집안 습도를 유지한다.(가습기나 빨래 널기) | ▲ 하루 세끼 음식을 골고루 먹는다.         |
| ▲ 밖에서 놀 때는 따뜻하게 입고 장갑 끼기.  | ▲ 건강에 해로운 술과 담배는 절대로 하지 않는다. |
| ▲ 아픈 곳이 있으면 부모님께 말씀드린다.    | ▲ 약을 사용할 때는 의사의 처방대로 한다.     |

☘ 방학은 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회!

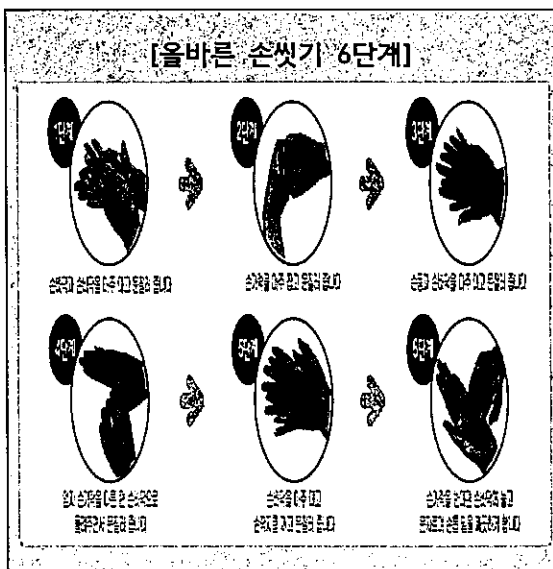
- ▶ 평소 반복되는 증상(두통, 어지럼증 등)이나 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ▶ 건강검진결과 이상이 있었던 학생은 병원을 방문하여 정확한 검진 및 치료를 받는다.
- ▶ 구강 건강관리 - 치과 질환은 발생하면 치료 및 관리에 많은 시간을 요하므로 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치과검진을 받아, 치아의 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 시력이 떨어진 학생은 안과검진을 받도록 합니다.

☘ 겨울철 감염병 예방

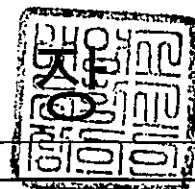
- ▶ **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 독감 환자가 많이 발생하는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.  
- 독감 예방을 위해서는 하루 3회 10분 이상 환기를 해주시고, 따뜻한 물도 자주 마셔주시고, 건조하지 않도록 빨래나 가습기를 통해 실내 환경을 청결하게 유지합니다.
- ▶ **바이러스성 장염 예방**  
- 노로 바이러스는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다. 장염에 의한 설사는 건강한 사람에게 별 문제가 안 되지만 면역력이 약한 영유아는 또 다른 합병증으로 악화될 수 있습니다.  
- 로타 바이러스는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다. 감염되면 며칠간 발열, 구토, 설사 증상이 나타나게 되는데 심한 설사가 장기간 지속되면 탈수 증상이 심해져 사망에 이를 수도 있습니다.  
- 개인 위생을 실천하고 음식을 조리할 때 깨끗이 다루는 것이 장염 예방에 도움이 됩니다.

감염병(코로나-19등 신종 감염병 포함) 예방을 위한 5대 국민 행동수칙

- |            |              |           |
|------------|--------------|-----------|
| ① 올바른 손 씻기 | ② 기침 예절 지키기  | ③ 음식 익혀먹기 |
| ④ 예방접종 받기  | ⑤ 해외 여행력 알리기 |           |



배 영 고 등 학 교





소중한 내 친구의 조금 더 안녕한 오늘을 위해 자해 또는 자살 징후를 발견하고 적절하게 돕는 방법을 익혀봅시다.

◎ Step1. 알아차리기

① 언어적 징후

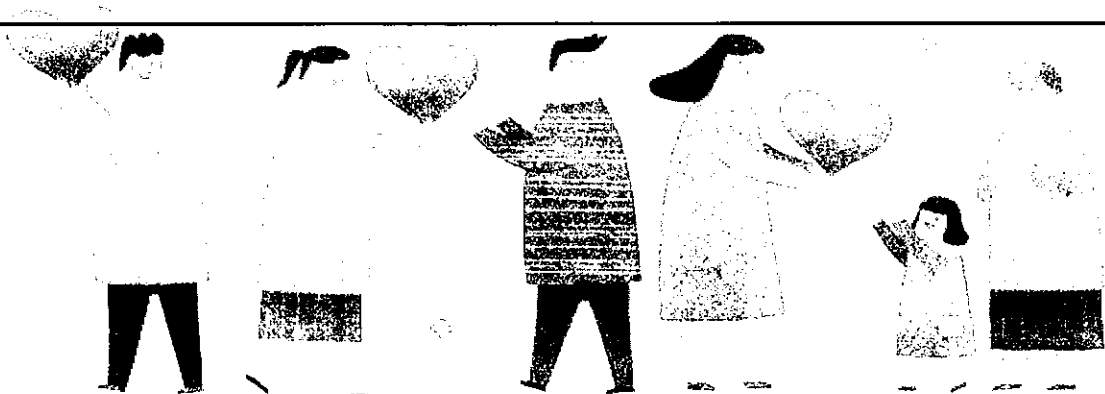
- '죽고싶다', '자해하고 싶다', '하는 방법을 찾아봤어' 등 **자살/자해**에 대한 말  
⇒ SNS(카카오톡, 페이스북 등)를 통해 표현하는 경우가 많습니다.
- '머리 아파', '배 아파', '어지러워', '토할 것 같아' 등 **신체적 통증**에 대한 말  
⇒ 스트레스로 인하여 종종 신체적 고통을 호소하기도 합니다.
- '이건 모두 나 때문이야', '내가 세상에서 가장 못났어' 등 **자기를 비하**하는 말  
⇒ 습관적으로 자기비하하는 말을 지나치게 자주하는 경우가 있습니다.

② 행동의 징후

- 실제 시도한 흔적: 손, 팔목, 허벅지 등의 빈번한 칼 상처, 바늘 자국 등  
⇒ 뽀족하고 날카로운 물건을 지니고 있음
- 학업 관련: 성적이 급하게 떨어졌거나, 수업시간에 멍하게 있는 시간이 많아짐  
⇒ 짐작가는 이유 없이 성적이 급격히 떨어졌거나, 수업 시간에 활발했던 친구가 활동이 적어진 경우
- 대인관계 관련: 혼자있는 시간이 많아졌거나, 말 수가 급격하게 줄어듦  
⇒ 예) 급식 안먹기, 혼자 집에 가기, 밤 늦게 까지 혼자 밖에 있기 등

③ 정서적 징후

- 감정 조절의 어려움: 스스로 감정을 조절하기 어려운 경우가 빈번해짐  
⇒ 분노, 슬픔, 좌절 등 조절의 어려움
- 예민하고 짜증이 잦아짐: 수면 부족, 신체적 통증, 무기력 등
- 불안/죄책감: 부모님의 이혼, 가족 중의 사망, 교우관계의 급격한 변화 등  
※ 적당한 수준의 불안, 죄책감은 일상생활을 하는데 필요한 감정입니다. 그러나 이러한 감정이 자기 자신을 해치는 수준까지 간다면 아주 위험한 신호가 될 수 있습니다.



◎ Step2. 기다리기와 알리기

**Q1** 친구가 개인 특으로 죽고싶다고 연락이 왔어요. 어떻게 해야 할까요?

시간적인 여유가 있다면, ‘무슨 일 있었어?’, ‘그렇게 이야기를 하니까 걱정된다.’라고 물어보며 이야기를 들어주세요.  
여유 있는 마음으로 여유 있게 들어줄 수 있을 때 친구에게 친절하게 답변해주세요.

**Q2** 저는 친구의 자살이나 자해이야기를 들었을 때 솔직히 당황스럽기도 하고, 겁이 좀 났어요. 그 친구에게 제 기분을 이야기 해도 괜찮을까요?

네 괜찮습니다. 친구가 소중하듯 여러분의 기분, 감정도 똑가팅 소중하기 때문입니다. 다만, 마음이 힘든 상황의 친구인 만큼 배려해서 이야기해주세요.

예) “다른사람에게 이야기하기 어려웠을텐데 나에게 이야기를 해줘서 고마워. 솔직히 처음엔 네가 위험할까 걱정도 되고 겁이 났어. 근데, 마음이 힘들 땐 누구나 그럴 수 있다고 생각하니까 이해가 됐어”

**Q3** 솔직히 말하면, 친구가 힘들고 괴로워서 자해하는게 이해가 잘 안 돼요. 자해로 해결되는게 아니잖아요. 해결되는 것도 없고, 아프니까 하지말라고 해도 될까요?

네 한번쯤은 말려보는 것도 괜찮습니다.

그런데, 슬픔에 오랜 시간 빠져있거나 괴로움이 오랜 시간 동안 지속됐던 사람들에게겐 “뛰다가 넘어지면 아파, 살살다녀”, “핸드폰 그렇게 가까이서 보면 눈 나빠진다” 등 당연한 이야기로 들릴 수 있기 때문에 위로로 받아들이지 못할 수 있습니다. 조언을 부탁한 것이 아니라면, 내가 너의 마음을 이해했다는 끄덕임이 힘든 상황의 친구에게 더 도움이 될 수 있습니다.

**Q4** 그럼, 자해하거나 죽고싶다는 친구에게는 뭐라고 말해주면 좋을까요?

“내가 너의 상황을 다 이해할 수는 없지만, 그 동안 혼자서 많이 힘들었을 것 같아 지금보다 상황이 나아지기 위해서 어떻게 하면 좋을까?”

“우리끼지만 알고, 우리가 감당하기는 어려운 일인 것 같아, 같이 부모님이나 선생님께 이야기 드려보자. 내가 같이 있어줄게”

※ 친구와 함께 해결방법을 찾아봤지만 여전히 고민이되고 답답하다면, 꼭 주변에 있는 어른들에게 도움을 요청하세요! 가능한 빨리 도움을 받을 수 있도록 선생님과 부모님께 알려주세요!

▣ 도움을 받을 수 있는 곳 ▣

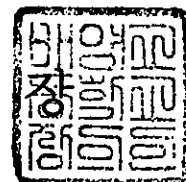
1. 상담전화

- 자살 및 정신건강 위기상담 전화 (1577-0199)      - 보건복지 콜센터 (129)
- 한국 생명의 전화 (1588-9191)      - 헬프콜 청소년 전화 (1388)

2. 온라인 상담

- 생명의 친구들 자살예방상담 (<http://counselling.or.kr> 접속 후 ‘사이버 상담실’ 클릭)
- Cyber 1388 ([www.cyber1388.kr](http://www.cyber1388.kr) 접속 후 공개, 비밀 게시판 및 채팅 상담 가능)

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

# 가 정 통 신 문

-학교폭력 예방교육-

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 12. 30.

담당부서: 학생생활부

## ◎ 학교폭력이란 무엇인가요?

학교 내·외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취, 유인, 명예훼손, 모욕, 공갈, 강요, 강제적인 심부름 및 성폭력 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 **학교폭력**이라고 합니다.

## ◎ 학교폭력은 과거와 달리 어떻게 변화하고 있을까요?

코로나 19로 인한 학교생활의 변화와 함께 온라인 비대면, 사이버폭력이 증가하고 있습니다. 사이버 폭력이란, 메일, 메신저, SNS, 휴대전화, 인터넷 게시판 등에서 개인이나 집단이 특정인을 의도적이고 지속적으로 괴롭히는 행위로, 공간만 다를 뿐 명확한 **학교폭력**입니다.

## ◎ 자녀의 사이버폭력 어떻게 대처해야 할까요?

### ① 자녀의 사이버폭력 피해 부모가 알아차릴 수 있는 힌트?

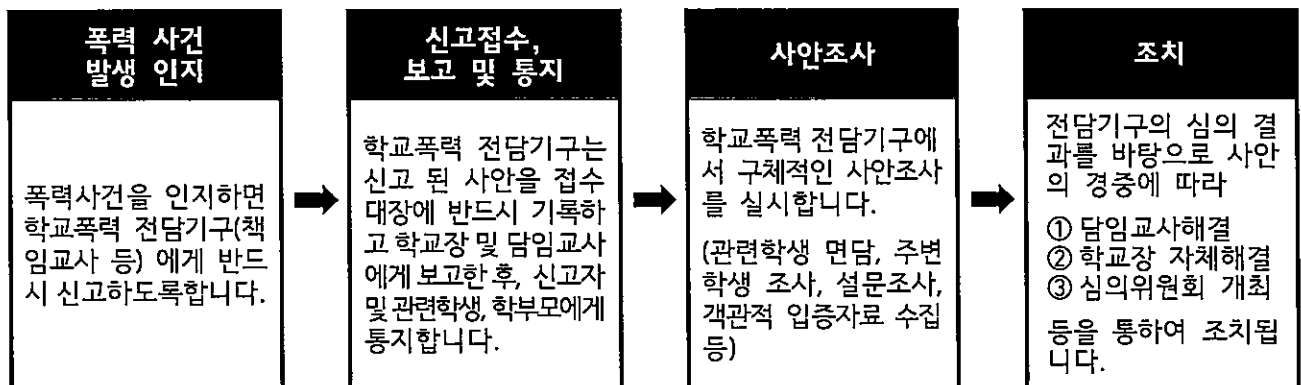
- 자녀가 갑자기 메신저, SNS 등을 탈퇴
- 온라인기기 이용시간이 지나치게 많아지고 민감하게 반응
- 갑자기 과한 용돈 요구, 온라인 기기 사용 요금 급격히 증가
- 자녀 SNS 계정의 첫 화면이 공란이거나 부정적
- 스마트폰을 확인하며 예민하게 굴거나 자주 당황

### ② 사이버폭력을 겪은 자녀에게는?

“용기는 칭찬, 고통에 공감, 증거수집은 빨리”

- 자녀의 말을 적극 수용, 말 한 용기는 칭찬, 고통은 공감
- 문제해결 과정을 자녀와 사요이하고 어떻게 해주기를 바라는지 묻기
- 담임교사 또는 학교폭력담당 교사에게 상황을 알리고 해결방안 모색

## ◎ 학교폭력사안처리 절차 안내



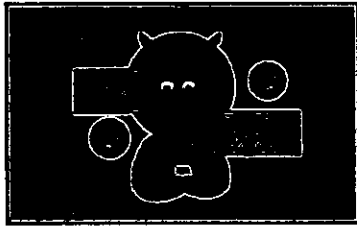
## ▣ 학교폭력예방 관련 신고 기관 ▣

학교: ☎063-533-4123

학교 담당경찰관: ☎010-6887-7441

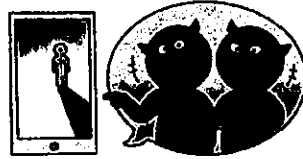
◎ 사이버폭력의 유형 알아보기

사이버 언어폭력



게시판이나 이메일, 채팅방, 모바일 메신저에서 욕설을 하거나 상대를 비하하고, 거짓된 사실이나 비방하는 글을 올리는 행위

사이버 따돌림



인터넷, 휴대전화 등 정보통신기기를 이용하여 학생들이 특정 학생을 대상으로 지속적 반복적으로 심리적 공격을 가하거나, 특정 학생과 관련된 개인정보 또는 허위사실을 유포하여 상대방이 고통을 느끼도록 하는 모든행위

신상정보 유출



다른 사람의 개인적인 정보를 동의없이 온라인상에 올리거나 공유하는 행위

사이버 명예훼손



사이버상에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위

사이버 스토킹



사이버 공간에서 상대방이 원하지 않는 문자, 사진, 동영상 등 반복적으로 보내 점차 불안함과 두려움을 주는 행위

사이버 영상유포



성적인 묘사, 성적 비하 또는 성차별적인 발언 등으로 포함한 내용을 SNS 등 사이버 공간에 올리거나 유포하는 행위

◎ 사이버폭력의 대처방법

온라인상에서 욕설이나 협박성 메시지(영상)가 오면 '싫다'는 의사를 분명하게 표현하세요

가해학생에게 온오프라인상에서 보복하지 않도록 하고 즉시 연락을 차단하세요

욕설이나 협박성 메시지 (영상) 등을 모두 저장하여 증거를 확보하세요

보호자(부모, 교사 등)에게 알려 사이버폭력 관련기관에 도움을 요청하고 112에 신고하세요

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

# 가 정 통 신 문

-흡연 예방교육-

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 12. 30.

담당부서: 학생생활부

## ◎ 코로나19 와 흡연

### 세계보건기구(WHO)

- 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소임
- 흡연은 폐기능을 손상시켜 인체의 코로나19 및 다른 질병의 대응을 방해함
- 흡연으로 인해 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 등의 질환자는 코로나19 감염시 중증도 및 사망률이 더 높음
- 담배나 니코틴이 코로나19의 위험을 줄인다는 주장은 입증되지 않은 사실임
- 금연상담전화, 금연프로그램, 금연 보조제 등의 방법을 통해 즉각 금연할 것

## ◎ 흡연이 청소년기에 미치는 영향

### 심혈관계

흡연은 저밀도 지질단백 콜레스테롤, 중성지방, 초저밀도 지질단백 콜레스테롤과 같이 동맥경화를 유발하는 지방성분을 증가시킨다. 한편 고밀도 지질단백 콜레스테롤과 같이 동맥경화리 예방효과가 있는 체내 성분은 감소시킨다.

### 호흡기

담배 속 유해물질은 폐에 존재하는 방어세포를 변형시켜 미생물 감염이나 유해물질에 대한 방어능력을 떨어뜨린다. 폐의 기능이 떨어져 조직손상을 입게 되어 청소년들의 폐 발육이 지연된다.

### 운동능력

담배 속 유해물질인 일산화탄소는 적혈구의 정상적인 산소 운반능력을 떨어뜨린다. 또 흡연을 하는 것으로 심박수와 기초대사 속도가 증가하게 되어 결과적으로 운동을 하는 데 어려움을 느끼게 된다.

### 피부건강

흡연자의 상당수는 급격한 피부노화 현상을 겪게된다. 같은 연령인 사람, 혹은 쌍둥이라도 흡연자와 비흡연자의 피부 상태는 확연한 차이를 보인다. 또 치아와 잇몸이 변색 되는 것은 물론, 심할 경우 타르가 입천장에 끼어 까맣게 착색될 수도 있다.

## ◎ 청소년들의 흡연 특성

- 가족흡연: 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
- 학교생활: 학교생활이 불만족 할수록, 성적이 나쁠수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록, 흡연을 많이 하는 경향이 있음.
- 학생이 인지하는 부모의 반응: 부모가 자신의 흡연여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라 생각하는 학생일수록 흡연을 많이 함.
- 부모의 양육태도: 거부적이고 통제적이라 느낄수록 흡연을 많이 함.
- 정서: 불안감이 높고, 자아존중도와 자기통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도를 보임.

배 영 고 등 학 교





◎ 성폭력이란 무엇인가요?

성폭력은 피해자의 뜻과는 상관없이 폭력이나 흥기 사용, 신체적 위협 등을 통해 일어나는 성적 인 피해를 말합니다. 이것은 성적인 행위로 일어나는 폭력 행위이며 개인의 인권을 심각하게 침해하는 사회적 범죄입니다. 특히, 심각한 것은 성폭력이 모르는 사람보다 잘 아는 사람, 즉 선후배, 이웃집 아저씨, 아빠 친구 심지어 근친 사이에도 일어나는 것이 심각한 문제점입니다.

**성폭력 피해 유형**

- ① **강간(성폭행)**: 자신의 성기를 강제로 피해자의 생식기에 삽입하는 행위
- ② **성추행**: 성교는 하지 않고 가슴, 엉덩이, 성기 부위를 접촉하거나 집적거리기, 키스, 가해자 혹은 피해자의 성기를 노출시키는 행위
- ③ **성희롱**: 허락을 구하지 않은 채 몸을 만지거나 점잖지 않은 농담을 하면서 끌어안는 행위 등
- ④ **사이버 성폭력**: 상대방의 원치 않는 성적인 언어나 이미지를 사용함으로써 위협적, 적대적, 공격적인 통신 환경을 조성한 경우로 주로 통신 내의 대화방이나 게시판에서 많이 발생하며 전자우편이나 쪽지 보내기를 이용하기도 함.

◎ 성폭력 피해시 대처방법

성폭력 발생 시 가장 중요한 일은 전문기관에 '신고'하는 것입니다.

'신고'와 동시에 피해자에 대한 보호조치가 시작됩니다.

※ 자녀에게 성폭력 피해가 발생한 경우 다음의 사항을 유념해 주세요!

- 자녀에게 침착하고 흥분하지 않으며 안정되고 흔들리지 않는 모습을 보여주세요
- 자녀를 비난하는 언행을 하지 않고, 아이의 말을 믿어주고 감싸주셔야 합니다.
- 피해사실에 대해 아이에게 추궁하듯 반복해서 듣거나 대답을 강요하지 않아야 합니다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 전문기관을 통한 의료, 상담지원, 법률적 지원을 받도록 합니다.

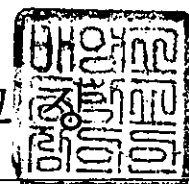
◎ 성폭력 예방을 위한 자기 점검표

지 원 요 소
성폭력에 대한 인식
성폭력이 사회에 미치는 부정적 영향에 대한 인식
성폭력을 말려야 한다는 책임의식
피해자에 대한 동정심과 돕고 싶은 마음

방 해 요 소
일상생활에서 나타나는 성차별적 인식
전통적인 성역할을 지지하는 태도
나서봐야 소용없을 것이라는 인식
가해자의 표적이 되는 것에 대한 두려움

★ 성폭력에 관한 올바른 지식 ★

- 1) 성폭력 피해자는 아동에서 노인에 이르기까지 다양한 연령층이다.
- 2) 성폭력은 예기치 못하게 일어나며 나의 의지와 상관없이 일어난다.
- 4) 가해자의 잘못된 가치관과 행동에서 발생한다.
- 5) 성폭력으로 인해 정신과 치료를 받기도 하고, 성병, 임신으로 고통을 받기도 한다.  
후에는 결혼 생활에도 지장을 주어 정상적인 생활을 방해하기도 한다.
- 6) 성폭력은 사고와 같기에 순결과는 관계없다.
- 8) 성폭력은 대부분이 아는 사람에게서 일어난다.
- 9) 성폭력은 억제할 수 없는 성충동 때문이 아니라 잘못된 가치관 때문에 일어난다.
- 10) 여자가 끝까지 저항해도 강간당할 수 있다. 따라서 피해자를 범죄자와 같은 수준으로 보는 것은 피해자에게 더 깊은 상처를 주게 된다.
- 11) 강간범은 지극히 정상적인 사람이다.(정신병자가 아님)







방학 내 교통안전 교육

교통 안전교육(보행 및 대중교통 안전수칙)

1. 보행 간 안전 수칙

- 보행자는 보행의 편의, 심리적 안정성, 국제관행을 위해 우측방향으로 통행한다.
- 차량을 마주보고 통행(대면통행)한다.
- 횡단보도를 건널 때 녹색 불이 깜박이면 건너지 않고 기다린다.
- 보행자는 길을 건다가 갑자기 차도로 내려오거나 횡단 중 갑자기 멈추거나 되돌아오는 등의 돌발적인 행동을 하지 않는다.
- 보도로 통행을 할 때는 가급적이면 차도에서 멀리 떨어져 보도 안쪽으로 통행한다.
- 길을 가다가 보도에 장애물이 있어서 차도로 내려 와야 하는 경우는 반드시 뒤쪽에서 차가 오는지 확인하고 차도로 내려와야 한다.
- 좁은 골목길이 교차되거나 주유소 주차장과 연결된 곳을 지날 때는 반드시 멈추어 서서 좌우의 안전을 확인한다.
- 손을 주머니에 넣고 보행하는 것은 결빙 노면 등에서 몸의 균형을 유지하기가 어려워 미끄러지거나 넘어지기 쉬우므로 손을 주머니에 빼고 팔을 움직이면서 걷는다.
- 야간 보행 시에는 가급적 밝은 색 계통의 옷을 입는 것이 안전하다.
- 사고가 발생한 경우 먼저 사고 지점에서 안전지대(도로 밖)로 이동하고, 지혈 등 응급조치를 하고 가까운 병원으로 옮길 수 있도록 한다. 사소한 부상이더라도 병원에서 반드시 상태를 확인해야 한다.

2. 대중교통(학교버스) 이용 안전 수칙

- 승차시간 최소 5분전에 승차지점에 도착하여 안전한 장소에서 기다리다 안전하게 탑승한다.
- 버스에 타고 내릴 때는 버스가 완전히 정차한 것을 확인하고 이동한다.
- 좌석에 앉을 수 없는 경우, 손잡이를 반드시 잡는다. 특히 스마트폰을 사용하느라 두 손을 모두 손잡이에서 놓고 있는 경우가 없도록 한다.
- 버스가 주행 중일 때는 버스 내에서 이동하지 않는다.
- 내릴 때 반드시 오른쪽을 쳐다봐서 오토바이 등이 없는 것을 확인해야 한다.
- 반드시 안전벨트를 착용한다.
- 빈 좌석이 있는 경우, 서있지 않고 착석하여 이동한다.
- 차에서 내린 후에는 버스의 사각지대를 고려하여 버스에서 멀어져서 일정한 거리를 유지한다. (버스 앞 또는 뒤 횡단 금지)
- 승하차 중 차량 바퀴 쪽으로 물건이 떨어졌을 때 절대로 주우려 하지 말고, 차가 이동한 후까지 기다린다.
- 버스 승하차시 한 줄로 서서 침착하게 탑승 및 하차한다.
- 버스 운전 기사님이 운전을 하는데 있어 방해되는 소음 유발 행위 등을 하지 않는다.
- 승하차시 운전 기사님에게 가벼운 인사로 에티켓을 갖춘다.
- 버스 안에서 다른 학생에게 어떠한 언어 또는 물리적 폭력에 해당하는 행위를 하지 않는다.

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

전 화: 063)533-4123

## 가 정 통 신 문

발 행 일: 2021. 12. 30.

담당부서: 학생생활부

### 빙상, 설상 안전사고 예방교육

#### 겨울 방학 내 빙상 안전사고 예방

- 가급적 얼음위에서의 낚시, 빙상놀이 등을 하지 않도록 합니다.
- 사고 발생시에는 지체 없이 119신고 및 주변 사람들에게 알립니다.
- 자신이 얼음판을 진입 하는 도중에 얼음판에 빠졌을 때 자력탈출 방법
  - 여러겹의 옷들로 인해 바로 가라앉지는 않으므로 우선 침착하게 행동
  - 아이스박스, 패트병 등 부력이 발생하는 도구를 이용
  - 걸어 들어왔던 방향으로 몸을 돌려 탈출 준비
  - 팔을 뻗어 몸이 가라앉지 않게 하고, 주머니를 뒤져 열쇠나 다른 쇠붙이를 찾아 얼음판을 찍고 몸을 얹드린 채 탈출 시도
- 타인이 얼음판에 빠졌을 때 구조방법
  - 얼음판에 빠진 사람을 구조할 때에는 건식 구명복을 착용하지 않았다면 같이 물속에 들어가는 것은 위험
  - 우선 빠진 사람이 허우적거리지 않게 안전한쪽 얼음판에 몸을 의지하여 기다리게 유도
  - 주변에서 던질 로프나 장대 또는 사다리 등 구조할 사람과 빠진 사람을 연결할 도구를 이용
  - 부득이 구조할 사람이 얼음판에 올라야 한다면 서있는 것보다는 엎드려있는 것이 더 안전하게 구조할 수 있음
- 사고자를 구조하였을 경우에는 외투나 담요 등을 덮거나 불을 피우는 등 최대한 보온 조치를 하여야 합니다.
- 회복 후에는 따뜻한 음료수를 마시게 하고 필요시 의사의 진찰을 받도록 합니다.

※ 얼음판 안전사고에 대한 예방수칙 등 정보는 소방방재청([www.nema.go.kr](http://www.nema.go.kr)) 홈페이지를 통해 상세히 제공되고 있음

# 배 영 고 등 학 교





심폐소생술 안전 교육

심폐소생술 절차 및 자동제세동기 사용

1. 의식 및 호흡확인(심정지) 확인

- 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 “괜찮으세요?, 괜찮으세요?”라고 물으며 의식 및 호흡을 확인합니다.

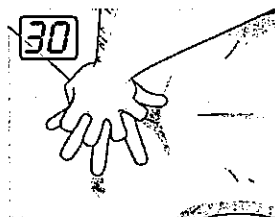
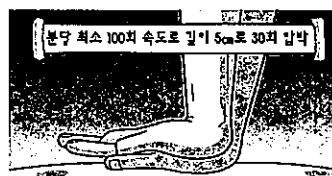
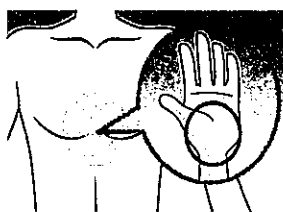
2. 119신고 및 자동제세동기 요청

- 주변 사람에게 큰소리로 119에 전화해 달라고 부탁하고 자동제세동기(AED)를 함께 요청합니다. 주변에 아무도 없으면 직접 119에 신고합니다.

의식 및 호흡확인	119 신고 및 AED 요청	가슴 압박 30회	인공호흡 2회
Check the heartbeat	Call emergency to 119	30 chest compressions	2 respiration

3. 가슴압박 30회

- 먼저 한손을 다른 한손의 손등 위에 올린 후 각지를 낀 다음 손바닥의 뒤편치를 사용하여 양쪽 젖꼭지 사이(흉부의 정중앙)에 위치한다. 이 때 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의합니다.
- 팔을 쭉 펴고 수직으로 분당 최소 120~150회 속도로, 깊이 5~6cm가 되도록 강하고 빠르게 압박합니다.
- ‘하나, 둘, 셋’, ---, ‘서른’하고 세어가면서 30회 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 합니다.



#### 4. 인공호흡 2회 시행

- 머리를 뒤로 젖히고 턱을 위로 들어 올려 기도를 열어 주세요.
- 엄지와 검지손가락으로 환자의 코를 막고 입을 크게 벌린 후 2번 불어 넣기를 시행합니다. 이때, 환자 가슴이 올라와야 기도로 호흡이 들어간 것입니다.
- 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119구급대원이 도착할 때까지 반복해서 시행하세요.
- 구조자가 두 사람인 경우에는 30:2로 1인은 흉부압박을 하고 다른 1인은 인공호흡을 합니다.
- 흉부압박 시 중단 시간이 10초미만이 되도록 합니다.
- 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 가슴압박만을 시행합니다.
- 가슴압박 30회와 인공호흡 2회를 구급대원이 도착할 때까지 반복 시행합니다

### ■ 자동제세동기 사용

#### 1. 자동제세동기 도착

- 심폐소생술 시행 중에 자동제세동기가 도착하면 지체없이 적용합니다.

#### 2. 전원켜기

- 자동제세동기를 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤 전원버튼을 누르세요.

#### 3. 두개의 패드 부착

- 패드 1 : 오른쪽 빗장뼈 바로 아래
- 패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 앞 겨드랑이
- 패드와 제세동기 본체가 분리되어 있는 경우에는 연결하세요.

#### 4. 심장리듬 분석

- "분석 중..."이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 환자에게 손을 떼세요.
- 제세동이 필요한 경우?"제세동이 필요합니다"라는 음성지시와 함께 자동제세동기 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작합니다.
- 제세동이 필요 없는 경우 "제세동이 필요하지 않습니다"라는 음성지시가 나오며 즉시 심폐소생술을 다시 시작하여야 합니다.

#### 5. 제세동 실시

- 제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜박이기 시작하며, 깜박일 때 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행하세요.
- <주의사항> 제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 다시 한번 확인하도록 함.

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

## 가 정 통 신 문

전 화: 063) 533-4123

발 행 일: 2021. 12. 30.

담당부서: 학생생활부

### 【 감염병 예방 】

학부모님, 안녕하십니까?

겨울방학 중 감염병 방지를 위해 모든 학생들이 건강을 지킬 수 있도록 다음 사항을 안내드리니 가정 내에서 지도하여 주시기 바랍니다.

#### 1 학교에서 자주 발생하는 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
홍역	귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일까지
수두	발열, 발진, 수포	모든 발진이 딱지가 될 때까지
유행성 이하선염 (볼거리)	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	부어오른 귀밑이 가라앉을 때까지(약5일)
인플루엔자	38도 이상 고열, 관절통, 두통, 호흡기 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 각결막염	안구 충혈, 안구통, 눈부심, 가려움증	의사가 등교해도 된다는 진단 (1~2주)

#### 2 감염병 발생 시 등교중지 및 출석인정

※ 학생이 법정 감염병에 걸려 등교중지를 한 경우에는 출석으로 인정합니다.

가. 감염병이 의심되면 등교하기 전에 담임 선생님께 전화 연락 후 병원에 갑니다.

나. 병원 진료 후 감염병 진단을 받으면 담임 선생님께 전화 후 격리 치료를 합니다.

다. 완치되어 등교할 때 병원에서 의사확인서를 받아 담임 선생님께 제출합니다.

#### 3 감염병 전파 방지

가. 학생이 열이 나거나 기침을 많이 하는 상태로 등교하면 자신도 모르는 사이에 다른 친구들에게 감염병을 전파시킬 수 있습니다.

나. 감염병이 발생하면 충분한 휴식을 취해서 면역력을 높여야하는데 무리하게 등교하면 치료기간이 길어질 수 있습니다.

다. 해마다 감염병이 유행하고 새로운 종류의 감염병이 발생하여 우리를 두렵게 합니다. 감염병은 누구나 걸릴 수 있으므로 단체생활에서 서로의 입장을 배려하여 감염병 발생을 조기에 차단합니다.

배 영 고 등 학 교

