



# 전주서문통신

꿈·사랑·믿음으로  
함께 성장하는  
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383, 행정실 255-4384

## 여름방학중 코로나19 예방 생활메뉴얼 및 건강관리 안내

<b>방학중 코로나19 가정 내 건강관리</b>	<p>① 가정에서는 매일 학생의 건강상태를 확인합니다. ★★ 건강상태 자가진단 입력은 8월18일부터 합니다.</p> <p>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우           <ul style="list-style-type: none"> <li>* 임상증상 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각미각 소실</li> <li>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</li> <li>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</li> </ul> </li> </ul> <p>※ 가정에서 코로나19 임상증상 발견시 선별진료소 방문전 ☎ 250-3901에 문의하고, 선별진료소에 방문하게 될 경우 가급적 도보 또는 자가용 차량을 이용하여 방문합니다.</p> <p>② 학생은 다중이용시설(PC방, 노래방, 놀이시설 등) 출입을 금하고, 외출 후 바로 귀가하고 다른 학교 학생을 만나거나 불필요한 외출을 하지 않습니다.</p>
<b>방학기간 생활규칙</b>	<p>① 다음의 경우 반드시 비누(또는 손소독제)와 물로 손을 씻습니다. 운동 후, 식사 전, 화장실 이용 후, 외출후 집에 도착하자마자, 마스크 착용 전후</p> <p>② 기침예절을 준수합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기침을 할 때에는 휴지나 옷소매로 가리고</li> <li>- 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 휴지통에 버린 후</li> <li>- 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기</li> </ul> <p>③ 외출시 마스크를 항상 착용합니다. 마스크 착용 중 이상증세(호흡곤란, 어지러움, 두통 등)가 발생 할 경우 마스크를 벗고 증상이 완화되면 다시 착용합니다. 마스크를 벗을 때는 사람들과 거리두기를 유지합니다.</p>
<b>외출이나 선별 검사 시 지켜야 할 규칙</b>	<p>① 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않기</p> <p>② 귀가 시 대중교통 이용하지 않기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용</li> </ul> <p>③ 선별진료소에서 검사 후</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 노래방, 식당 등)을 방문하지 말고 집으로 귀가합니다.</li> </ul> <p>★★★ 방학중 선별진료소를 방문하여 선별 검사를 받거나 접촉자로 인한 자가격리, 확진 등을 판정받은 경우에는 담임선생님께 즉시 연락을 합니다.</p>
<b>자가 격리 시 지켜야 할 규칙</b>	<p>① <u>바깥 외출은 하지 않습니다.</u></p> <p>② <u>집에 머무는 동안 다음을 준수합니다.</u></p> <p>건강상태를 매일 확인하고 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 선별진료소(☎ 250-3901)에 문의하여 안내에 따라 조치</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가능한 혼자 사용 가능한 공간에 머물며, 방문을 닫고 창문을 열어 자주 환기하기</li> <li>- 단독 사용 가능한 세면대가 있는 화장실 사용하기</li> <li>* 공용화장실을 사용하는 경우, 소독제(소독제 티슈, 가정용 락스 등)로 소독한 후 다른 사람이 사용하기 - 가급적 수건, 식기류 등은 개인물품 사용하기</li> </ul> <p>③ <u>개인위생수칙을 준수합니다.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물과 비누 또는 손 소독제를 이용하여 자주 손을 씻기</li> <li>- 마스크 착용 및 기침예절 준수하기* 옷소매로 가리고 기침하며, 기침후 바로 손씻기</li> </ul>

방학 중 건강상태 점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 시력이 어느 한쪽이라도 0.7 이하 아동은 안과를 방문 하여 적절한 조치를 취해 주시고 안경을 쓰고 있는 어린이는 6개월에 한번씩 정기검진을 받도록 합니다.</li> <li>● 충치(치아우식증) 치료를 해 주시기를 권합니다.</li> <li>● 1,2,4,5학년 건강검진 결과 재검사가 필요한 아동은 꼭 검진 하도록 합니다.</li> <li>● 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문 치료합니다.</li> <li>● 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통, 어지럼증 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원검진이 필요한 아동은 병원에서 정밀검진을 받습니다.</li> <li>● 6학년 학생들은 Tdap와 일본뇌염 추가 예방접종을 받도록 합니다.</li> </ul>
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



방학 중 비만 탈출	<p>● <b>식사는 이렇게 !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ 아이스크림, 패스트푸드, 청량음료, 과자등을 먹지 않아요.</li> <li>✿ 밥은 부족하다 싶게 2/3공기만 먹어요 ✿ 저녁 6시 이후에는 먹지 않아요(야식 금지)</li> <li>✿ 밥은 굽지 말고 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.</li> </ul> <p>● <b>운동은 이렇게 !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ 가능한 많이 뛰어놀고 움직여요. ✿ 숨이 찰 정도로 운동해요.</li> <li>✿ 평소에 계단을 이용하고 많이 걸어요.</li> <li>✿ <b>기억하자!</b> 3.3.3 = 일주일에 3번 이상, 한번에 30분 이상, 3개월 이상 운동하기</li> </ul> <p>● <b>가족이 함께하세요</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ 가족이 모여서 식사하기 ✿ 아낌없이 칭찬하고 지지해주기</li> <li>✿ “절대로 먹으면 안돼!!”라고 스트레스를 주지 않아요.</li> <li>✿ 체중 조절에 바람직하지 않는 음식은 다른 가족들도 멀리해요.</li> <li>✿ 야외활동을 자주 하고 운동에 흥미를 갖도록 유도해요.</li> </ul>
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



부모님께서는 자녀가 다니는 학원을 가 보시고, 오가는 동안 외진 곳이나 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴주시기 바랍니다.

### 성폭력 없는 건강한 여름 보내기

- **방학 동안에도 학원이나 학교를 오가는 동안 혼자 다니게 하지 말고 짹을 만들어 함께 다니도록 해주세요.**
- 학원이나 학교 활동 후에는 운동장이나 놀이터에서 혼자 놀지 말고 즉시 귀가하도록 지도해 주세요.
- 피서지에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해 주세요.
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 하절기 노출이 너무 심한 옷을 자제합니다.
- 휴가지에서는 카메라, 스마트폰의 반짝임이 느껴지면, 몰카 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하며, 이어폰을 끊고 걸어가는 것을 삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히 합니다.
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하다며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 평소 112 웹을 내려받거나 SOS 국민안심서비스에 가입해 둡니다.

#### ◆ 긴급전화 ◆

☎ 1366 (여성긴급전화) ☎ 1388 (청소년긴급지원센터) ☎ 112 (경찰서)



2021. 7. 19.

전주서문초등학교장

# '신나고 즐거운 안전한'

# 여름방학

전주서문초등학교

학년

반 이름:

▶ 방학기간: 2021년 7월 22일(목) ~ 2021년 8월 22일(일)(32일간)

▶ 국기다는날: 2021년 8월 15일(일) 광복절

▶ 개학 날: 2021년 8월 23일(월) 8시30분 9시 10시 11시 12시 13시 14시 15시 16시 17시 18시 19시 20시 21시 22시 23시 24시 25시 26시 27시 28시 29시 30시 31시 32시 33시 34시 35시 36시 37시 38시 39시 40시 41시 42시 43시 44시 45시 46시 47시 48시 49시 50시 51시 52시 53시 54시 55시 56시 57시 58시 59시 60시 61시 62시 63시 64시 65시 66시 67시 68시 69시 70시 71시 72시 73시 74시 75시 76시 77시 78시 79시 80시 81시 82시 83시 84시 85시 86시 87시 88시 89시 90시 91시 92시 93시 94시 95시 96시 97시 98시 99시 100시 101시 102시 103시 104시 105시 106시 107시 108시 109시 110시 111시 112시 113시 114시 115시 116시 117시 118시 119시 120시 121시 122시 123시 124시 125시 126시 127시 128시 129시 130시 131시 132시 133시 134시 135시 136시 137시 138시 139시 140시 141시 142시 143시 144시 145시 146시 147시 148시 149시 150시 151시 152시 153시 154시 155시 156시 157시 158시 159시 160시 161시 162시 163시 164시 165시 166시 167시 168시 169시 170시 171시 172시 173시 174시 175시 176시 177시 178시 179시 180시 181시 182시 183시 184시 185시 186시 187시 188시 189시 190시 191시 192시 193시 194시 195시 196시 197시 198시 199시 200시 201시 202시 203시 204시 205시 206시 207시 208시 209시 210시 211시 212시 213시 214시 215시 216시 217시 218시 219시 220시 221시 222시 223시 224시 225시 226시 227시 228시 229시 230시 231시 232시 233시 234시 235시 236시 237시 238시 239시 240시 241시 242시 243시 244시 245시 246시 247시 248시 249시 250시 251시 252시 253시 254시 255시 256시 257시 258시 259시 260시 261시 262시 263시 264시 265시 266시 267시 268시 269시 270시 271시 272시 273시 274시 275시 276시 277시 278시 279시 280시 281시 282시 283시 284시 285시 286시 287시 288시 289시 290시 291시 292시 293시 294시 295시 296시 297시 298시 299시 300시 301시 302시 303시 304시 305시 306시 307시 308시 309시 310시 311시 312시 313시 314시 315시 316시 317시 318시 319시 320시 321시 322시 323시 324시 325시 326시 327시 328시 329시 330시 331시 332시 333시 334시 335시 336시 337시 338시 339시 340시 341시 342시 343시 344시 345시 346시 347시 348시 349시 350시 351시 352시 353시 354시 355시 356시 357시 358시 359시 360시 361시 362시 363시 364시 365시 366시 367시 368시 369시 370시 371시 372시 373시 374시 375시 376시 377시 378시 379시 380시 381시 382시 383시 384시 385시 386시 387시 388시 389시 390시 391시 392시 393시 394시 395시 396시 397시 398시 399시 400시 401시 402시 403시 404시 405시 406시 407시 408시 409시 410시 411시 412시 413시 414시 415시 416시 417시 418시 419시 420시 421시 422시 423시 424시 425시 426시 427시 428시 429시 430시 431시 432시 433시 434시 435시 436시 437시 438시 439시 440시 441시 442시 443시 444시 445시 446시 447시 448시 449시 450시 451시 452시 453시 454시 455시 456시 457시 458시 459시 460시 461시 462시 463시 464시 465시 466시 467시 468시 469시 470시 471시 472시 473시 474시 475시 476시 477시 478시 479시 480시 481시 482시 483시 484시 485시 486시 487시 488시 489시 490시 491시 492시 493시 494시 495시 496시 497시 498시 499시 500시 501시 502시 503시 504시 505시 506시 507시 508시 509시 510시 511시 512시 513시 514시 515시 516시 517시 518시 519시 520시 521시 522시 523시 524시 525시 526시 527시 528시 529시 530시 531시 532시 533시 534시 535시 536시 537시 538시 539시 540시 541시 542시 543시 544시 545시 546시 547시 548시 549시 550시 551시 552시 553시 554시 555시 556시 557시 558시 559시 560시 561시 562시 563시 564시 565시 566시 567시 568시 569시 570시 571시 572시 573시 574시 575시 576시 577시 578시 579시 580시 581시 582시 583시 584시 585시 586시 587시 588시 589시 589시 590시 591시 592시 593시 594시 595시 596시 597시 598시 599시 600시 601시 602시 603시 604시 605시 606시 607시 608시 609시 610시 611시 612시 613시 614시 615시 616시 617시 618시 619시 620시 621시 622시 623시 624시 625시 626시 627시 628시 629시 630시 631시 632시 633시 634시 635시 636시 637시 638시 639시 640시 641시 642시 643시 644시 645시 646시 647시 648시 649시 650시 651시 652시 653시 654시 655시 656시 657시 658시 659시 660시 661시 662시 663시 664시 665시 666시 667시 668시 669시 670시 671시 672시 673시 674시 675시 676시 677시 678시 679시 680시 681시 682시 683시 684시 685시 686시 687시 688시 689시 689시 690시 691시 692시 693시 694시 695시 696시 697시 698시 699시 700시 701시 702시 703시 704시 705시 706시 707시 708시 709시 710시 711시 712시 713시 714시 715시 716시 717시 718시 719시 720시 721시 722시 723시 724시 725시 726시 727시 728시 729시 729시 730시 731시 732시 733시 734시 735시 736시 737시 738시 739시 740시 741시 742시 743시 744시 745시 746시 747시 748시 749시 750시 751시 752시 753시 754시 755시 756시 757시 758시 759시 760시 761시 762시 763시 764시 765시 766시 767시 768시 769시 769시 770시 771시 772시 773시 774시 775시 776시 777시 778시 779시 779시 780시 781시 782시 783시 784시 785시 786시 787시 788시 789시 789시 790시 791시 792시 793시 794시 795시 796시 797시 798시 799시 800시 801시 802시 803시 804시 805시 806시 807시 808시 809시 809시 810시 811시 812시 813시 814시 815시 816시 817시 817시 818시 819시 819시 820시 821시 822시 823시 824시 825시 826시 827시 828시 829시 829시 830시 831시 832시 833시 834시 835시 836시 837시 838시 839시 839시 840시 841시 842시 843시 844시 845시 846시 847시 848시 849시 849시 850시 851시 852시 853시 854시 855시 856시 857시 858시 859시 859시 860시 861시 862시 863시 864시 865시 866시 867시 868시 869시 869시 870시 871시 872시 873시 874시 875시 876시 877시 878시 879시 879시 880시 881시 882시 883시 884시 885시 886시 887시 888시 889시 889시 890시 891시 892시 893시 894시 895시 896시 897시 898시 899시 900시 901시 902시 903시 904시 905시 906시 907시 908시 909시 909시 910시 911시 912시 913시 914시 915시 916시 917시 917시 918시 919시 919시 920시 921시 922시 923시 924시 925시 926시 927시 928시 929시 929시 930시 931시 932시 933시 934시 935시 936시 937시 938시 939시 939시 940시 941시 942시 943시 944시 945시 946시 947시 948시 949시 949시 950시 951시 952시 953시 954시 955시 956시 957시 958시 959시 959시 960시 961시 962시 963시 964시 965시 966시 967시 968시 969시 969시 970시 971시 972시 973시 974시 975시 976시 977시 978시 979시 979시 980시 981시 982시 983시 984시 985시 986시 987시 988시 989시 989시 990시 991시 992시 993시 994시 995시 996시 997시 998시 999시 1000시

## 학부모님께

안녕하세요.

자녀들이 학습의 장을 학교에서 가정으로 옮기는 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 그 동안 학생들의 교육과 성장에 많은 응원을 보내주신 학부모님께 깊은 감사를 드립니다.

코로나19 상황으로 인해 학생들이 여름방학 기간 동안 감염예방수칙을 잘 실천하여 건강하고 안전한 생활을 할 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다. 특히 방학 동안 스스로 계획을 세워 규칙적인 생활을 할 수 있도록 도와주시고 꾸준한 관심 부탁드립니다.

미래의 꿈나무인 우리 학생들이 건강하고 알찬 방학을 보낼 수 있도록 가정에서도 함께 노력해 주시기를 부탁드리며 막내에 웃음과 행복이 가득하기를 바랍니다.

- 담임 드림 -

## 여름방학 동안 할 일

- ▶ EBS 여름방학생활 시청하기
- ▶ 독서로 지혜보따리 키우기
- ▶ 적당한 운동으로 건강 지키기
- ▶ 부족한 과목을 보충 공부하기
- ▶ 나의 과제:

## 안전한 여름방학 약속해요!

### 건강한 생활

- 규칙적이고 청결한 생활하기
- 여름철 전염병 및 식중독 예방하기
- 마스크하고 생활 속 거리 두기 실천하기

### 보람된 생활

- 생활계획표에 따라 규칙적인 생활하기
- 자원 절약, 에너지 절약하기

### 안전한 생활

- 물놀이 시 준비운동 후 어른과 함께하기

- 교통안전 지키기, 위험한 놀이 안 하기

- 낯선 사람 따라가지 않기

- 외출할 때 부모님 허락 받고 약속시간에 돌아오기

### 예절 바른 생활

- 외출 시에는 부모님께 가는 곳과 돌아올 시간을 말씀드리고 가기

- 바르고 고운 말을 사용하여 행동하기

## 비상연락처

### 학교 전화번호

(교무실) 255-4382, (행정실) 255-4384

### 선생님 연락처(랑특):

### 비상연락망

( ) - 나 - ( )

\* 돌봄교실 운영: 2021.7.26.(월)~8.20.(금) 8:30~12:30, 장소: 돌봄 1,2교실

돌봄교실 방학: 2021.7.22.(목)~7.23.(금)

\* 방과후학교 운영: 2021.7.26.(월)~8.20.(금) 9:00~12:10, 장소: 프로그램별 교실

방과후학교 방학: 2021.7.22.(목)~7.23.(금)

\* 영어캠프 운영: 2021.7.22.(목)~7.28.(수)(5일간), 장소: 본관 4층 영어교실

\* 스포츠캠프 운영: 2021.7.22.~8.4.(수)(10일간), 장소: 소체육실 및 강당

\* 도서관은 운영하지 않습니다.

\* 여름방학기간(7.22.(목)~8.17.(화))동안 자가진단건강상태 입력하지 않습니다.

자가진단 건강상태는 8월 18일(수)부터 입력해 주시기 바랍니다.