

# 1학년

신나고 즐거운

# 여름방학

운봉초등학교 1학년 이름: ( )

- ▶ 방학기간: 2020년 8월 1일(토) ~ 2020년 8월 23일 (금) (23일간)
- ▶ 방학식: 2020년 7월 31일(금)
- ▶ 개학식: 2020년 8월 24일(월)
- ▶ 등교일: 2020년 8월 24일(월) 8시 50분까지  
(실내화, 양치 도구, 방학 과제, 필기도구, 색연필)
- ▶ 국기게양: 2020년 8월 15일(토) 광복절 / 8.17(월)-임시공휴일 지정(돌봄 x)

## 학부모님께

즐거운 여름 방학이 되었습니다. 1학기 동안 학생들의 교육과 성장에 많은 응원을 보내주신 학부모님께 깊은 감사를 드립니다. 이번 방학의 경우 예년과는 다르게 코로나19 감염예방수칙을 실천하는 가운데 학생들이 꿈과 끼를 키울 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다. 특히 방학 동안 규칙적인 생활을 하며 각종 안전사고를 예방할 수 있도록 꾸준한 관심 부탁드립니다. 미래의 꿈나무인 우리 학생들이 건강하고 알찬 방학을 보낼 수 있도록 가정에서도 함께 노력해 주시기를 부탁드립니다. 댁내에 웃음과 행복이 가득하기를 바랍니다.

2020년 7월 31일 담임교사 드림

## 약속해요!



### 건강한 생활

- 규칙적이고 청결한 생활하기
- 여름철 전염병 및 식중독 예방하기
- 신체 청결 및 해충에 물리지 않기
- **코로나-19 예방하기**
  - ★ 마스크 꼭 쓰기
  - ★ 비누로 하루 3번 이상 손 씻기



### 보람된 생활

- 규칙적인 생활하기
- 자원 절약, 에너지 절약하기



### 안전한 생활

- 물놀이 시 준비운동과 어른과 함께하기
- 교통안전 지키기, 위험한 놀이 안하기
- 낯선 사람 따라가지 않기



### 예절바른 생활

- 외출 시에는 부모님께 가는 곳과 돌아올 시간을 말씀드리고 가기

## 공통 과제

- ▶ 한글 단어카드 만들기(1일 2-3개)
- ▶ 부모님과 그림책 읽기(3권 이상)

## 비상연락처

- ▶ 학교 전화번호  
(교무실) 063-634-0020

# 방학 중 하고 싶은 과제는?

방학 동안 내가 가장 하고 싶은 것은?

방학 동안 내가 하고 싶은 운동은?

방학 동안 가족들과 하고 싶은 것은?

방학 동안 읽은 책 제목을 쓰세요.



# 돌봄 프로그램 안내

◎ 8.3(월) ~ 8.7(금)은 돌봄 프로그램 운영하지 않습니다.

◎ 방과 중 돌봄 운영 계획 - 8.10(월) ~ 8.21(금) 2주간

- 8.17(월) 임시공휴일 지정(돌봄수업 없음)

시간 \ 요일	월	화	수	목	금
1교시 09:30~10:10	돌봄 (놀이활동)	돌봄	돌봄 (미술)	돌봄 (놀이활동)	돌봄
2교시 10:20~11:00	돌봄	돌봄	돌봄	돌봄	돌봄 (스포츠)
3교시 11:10~11:50	돌봄	돌봄 (피아노)	돌봄	돌봄	돌봄
점심시간 11:50~13:00	점심시간				
돌봄(오후) 13:00~15:00	오후 돌봄(1~3학년)				
프로그램별 장소	본관 3층 놀이실	후관 2층 피아노실	후관 3층 미술실	본관 3층 놀이실	강당

<읽어 보세요!>

◎ 돌봄 수업 중에도 특성화 수업은 1시간씩 합니다.

◎ 오전 돌봄만 신청한 경우 12시에 하교합니다. (통학버스 운행표 참고)

◎ 오후 돌봄까지 신청한 경우는 점심 먹고 오후 3시까지 수업을 하고,  
3시 이전에 부모님께서 직접 데리러 오셔야 합니다. (학교버스 운행 없음)

◎ 1학년 돌봄 선생님 :

돌봄 활동에 대해 궁금한 점, 등·하교 등에 대해 변경이 생겼을 때  
연락해 주세요.



# 여름방학 건강관리

## 1. 여름 방학은 건강 점검의 기회

- ❖ 평소 아팠던 곳이 있었나요? = 방학은 진료 받을 좋은 기회! 꼭 병원진료 받아보세요.
- ❖ 1,6학년 예방접종 완료 = 6학년 Td 예방접종을 아직 못한 아동은  
남원시보건소·보건진료소나 위탁접종기관에서 접종 받으세요.
- ❖ 구강검진 후 관리  
: 충치나 부정교합이 있었으나 아직 진료를 못 받은 아동은 방학을 이용하세요.
- ❖ 시력관리 = 시력이 안 좋은(0.7이하) 아동은 안과에서 검사를 받으세요.



## 2. 매일 지킬 것 (개인 건강관리)

- ❖ 손을 자주 씻습니다.
- ❖ 모기에 물리지 않도록 주의합니다.  
(일본뇌염, 말라리아 예방)
- ❖ 아침·저녁 시원한 시간에 운동합니다.
- ❖ 하루 3번 이상 이를 닦아요.



## 3. 감염병 및 식품매개 질병 예방

- ❖ 물은 반드시 끓여먹고, 음식은 익혀 먹습니다.
- ❖ 불량 음료는 사먹지 않습니다.
- ❖ 상하거나 의심스러운 음식은 절대 먹지 말아요.
- ❖ 유행성각결막염 주의 : 여름철에 주로 발생하는 전염성 눈병으로 심하면 시력이 떨어질 수 있습니다. 의심 시 안과 진료를 받아야 합니다.
- ❖ 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용합니다.  
※ 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하고, 손으로 눈을 만지거나 비비지 않습니다.



그림출처: 1004bang.net

## 4. 간단한 응급처치 방법

- ❖ 일사병, 열사병 : 뜨거운 햇볕에 오래 나가 있을 때는 수건이나 모자 등으로 피부나, 머리를 가리는 것이 좋습니다. 응급처치는 서늘한 곳(그늘)으로 옮기고 옷을 느슨하게 한 후 안정을 취합니다.
- ❖ 벌레에 물렸을 때 : 물로 씻고 벌레물린데 바르는 약을 바릅니다. 냉찜질도 도움이 됩니다.  
긁으면 붓고 염증이 생기니 주의합니다.
- ❖ 독이 있는 식물(풀, 나무)에 닿았을 때 - 풀밭에서 옷나무, 독초 등에 닿아 살갓이 따갑고 부어오르면 비눗물로 여러 번 씻고 상처를 말린 뒤 거즈를 대줍니다.

## 5. 성폭력 예방



- ① 낯선 사람이 도움을 요청하면 직접 돕지 말고, 주변의 어른에게 도와달라고 요청하세요.
- ② 밖에서 혼자 놀지 않습니다.
- ③ 집에 혼자 있을 때는 가족이외는 문을 열어주지 않습니다.
- ④ 사람이 다니지 않는 골목길, 한적한 길은 혼자 다니지 않습니다.
- ⑤ 위험이 닥쳤을 때 주변에 도와줄 사람이 있는 곳으로 뛰어가며 도움을 청합니다.
- ⑥ 피서지 등에서는 어른과 함께 행동합니다.
- ⑦ 선생님이나 부모님의 친구 등 신분을 사칭해 심부름을 시키는 수법에 속지 않습니다.
- ⑧ 평소 자기주장을 분명히 합니다.
- ⑨ 알고 있는 사람이라도 옥상, 지하실 등 한적한 곳에 따라가지 않습니다.
- ⑩ 성폭력을 당한 경우: “절대로 내 잘못이 아니에요” 부모님께 꼭 말하세요.

< 도움 받을 수 있는 곳> \* 전화 상담 = 1366, 117

## 6. 여름방학동안 건강하게 비만탈출~

비만은 여러 가지 질병의 원인이 됩니다. 비만인 경우는 체중을 줄이고, 정상인 경우는 비만이 되지 않도록 가족이 함께 노력해야 합니다.

### 😊 식사는 이렇게 !

- ✳ 아이스크림, 패스트푸드, 청량음료, 과자 등을 먹지 않아요.
- ✳ 밥은 조금 부족하다 싶게 2/3공기만 먹어요.
- ✳ 3끼를 모두 챙겨 먹되, 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- ✳ 저녁 8시 이후에는 아무것도 먹지 않아요(아식 금지)



### 😊 운동은 이렇게 !

- ✳ 가능한 많이 뛰어놀고 움직이자. ✳ 숨이 찰 정도로 운동한다.
- ✳ 평소에 계단을 이용하고 많이 걸어요.
- ✳ 기억하자! 3.3.3 = 일주일에 3번 이상, 한번에 30분 이상, 3개월 이상 계속 운동하기.

### 😊 가족이 함께 하세요

- ▶ 가족이 모여서 식사하기 ▶ 아낌없이 칭찬하고 지지해주기
- ▶ “절대로 먹으면 안 돼!!” 라고 스트레스를 주지 않아요.
- ▶ 체중조절에 바람직하지 않는 음식은 다른 가족들도 멀리한다.
- ▶ 야외활동을 자주 하고 운동에 흥미를 갖도록 유도한다.



비만은 (운동+식사조절)로 탈출

## 7. 약물 오남용 및 흡연예방

한참 성장하는 청소년기에 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등)을 하게 되면 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높습니다.

방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 자주 대화를 하면 좋을 것 같습니다.

- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오.  
금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮다고 합니다.
- 아동들이 있는 장소에서 담배를 피우지 마시고, 간접흡연의 피해를 최소화합니다.



# 통학차량 운행시간표(여름방학)

## ■ 초등(유치원) 등교차량 시간표 (8월10일~21일)

1구간 등교 (준항~전촌)	학교출발 → 08:30	준항 → 08:36	장동1 → 08:39	장동2 → 08:40	권포1 → 08:45
	권포2 → 08:47	임리1 → 08:49	임리2 → 08:50	학교 → (1차하차) 08:55	소석 → 08:59
	화신 → 09:05	군하동 → 09:08	전촌1 → 09:10	전촌2 → 09:13	학교도착 09:20
	※ 하교차량 출발시간 12:00 (유치원하교차량 별도 아래참조)				

2구간 등교 (매요~엄계)	학교출발 → 08:30	매요 → 08:40	용산 → 08:50	운봉중 → 08:52	산덕 → 08:55
	수철 → 09:02	공안 → 09:05	행정 → 09:09	엄계 → 09:12	운봉펠리스 → 09:15
	학교도착 09:20	※ 하교차량 출발시간 12:00 (유치원하교차량 별도 아래참조)			

3구간 등교 (노치~서천)	학교출발 → 08:30	노치 → 08:43	회덕 → 08:47	힐링마을 → 08:51	호랑골 → 08:55
	내기 → 08:56	고촌 → 08:59	주촌 → 09:02	덕산 → 09:10	서천 → 09:13
	학교도착 09:20	※ 하교차량 출발시간 12:00 (유치원하교차량 별도 아래참조)			

## ■ 유치원 하교차량 시간표 (8월10일~21일)

유치원 하교 (준항~고촌)	학교출발 → 16:00	준항(1명) → 16:06	권포(1명) → 16:14	임리(3명) → 16:17	운봉펠리스(1명)→ 16:29
	덕산(2명) → 16:37	고촌(2명) → 16:43	학교도착 16:50	※ 보호자 분들은 차량 도착 1~2분 전 하차 장소에 도착하여 주시기를 부탁드립니다	