



**방학식: 2013년 12월 31일 (화)**

**개학식: 2014년 1월 27일 (월)**

## 겨울방학 중 안전사고를 예방합시다!

### 1. 사소한 충격이 큰 부상을 부른다.

겨울의 찬 기온은 피부와 근육은 물론 관절도 단단하게 굳게 하기 때문에 사소한 충격에도 큰 부상을 입을 수 있습니다. 겨울철에는 스트레칭 하나하나에도 조심해야 합니다. 운동을 즐기기 이전에 반드시 준비운동을 하도록 합시다.

### 2. 장시간 추위에 노출되지 않는다.

즐겁다고 스키나 눈썰매를 장시간 타거나 밖에서 오랫동안 눈싸움을 할 경우, 눈이나 땀 때문에 옷, 양말, 장갑 등이 젖게 되며 이는 동상의 원인이 될 수 있습니다. 스키나 보드, 눈썰매 등의 겨울 스포츠를 즐길 때에는 반드시 장갑, 귀마개, 부츠 등의 방한도구를 착용해야 합니다. 땀이나 눈 때문에 젖은 양말이나 옷은 반드시 갈아입고 장시간 추위에 노출된 경우 잠시 쉬면서 몸을 따뜻하게 해야 합니다. 또 옷은 두꺼운 옷 하나를 입는 것보다 여러 벌의 옷을 겹쳐 입는 것이 좋습니다. 작은 동상도 후유증이 크고 겨울철마다 지속되므로 각별히 주의하도록 합시다.

### 3. 안전수칙을 반드시 지킨다.

스키장에서는 자기 능력에 맞는 코스를 이용하고, 통제된 코스에서는 스키를 타지 말아야 합니다. 또 야간 스키를 탈 경우에는 다른 사람들의 눈에 잘 띄는 곳에서 타야 사고 발생시 신속히 구호를 받을 수 있습니다. 또 무리해서 과속을 한다거나 곡예 하강을 하는 일은 없어야 합니다.

### 4. 빙판길을 조심한다.

집 앞 골목길 등 좁은 길에는 길이 얼어 있는 경우가 많으므로 항상 주의해서 건도록 합니다. 겨울철에는 몸이 굳어 있어 가볍게 넘어지는 일도 큰 부상을 가져올 수 있습니다. 또 겨울철에는 교통사고를 항상 주의해야 합니다. 눈이 오거나 빙판길의 우려가 있는 날에는 학부모님께서 반드시 스노우 타이어로 교체하거나 체인을 달고 운전하세요!

전 북 기 계 공 업 고 등 학 교 장

## ◆ 동계 방학 중 지켜야 할 일 ◆

1. '전북기계공고 학생 이것만은 꼭 지킵시다.'를 반드시 지키도록 합니다.  
· 약속 잘 지키기      · 품위 있고 바른말 사용하기      · 금연 실천하기
2. 조상의 뿌리 찾기, 친척 방문하기 및 친인척의 가족 행사에 참여하도록 합니다.
3. 불법 과외를 받지 말고, 양서를 많이 읽어 교양을 넓힙시다.
4. 공중 질서 지키기와 환경 보호를 실천합니다.
5. 청소년 출입금지 구역 및 유해업소 출입 · 취업을 삼가 합니다.  
(유흥주점, 비디오방, 카페, 단란주점 등)
6. 청소년에게 판매, 대여, 배포가 금지되는 물질(술, 담배, 부탄가스, 신나, 해약물과 음란, 폭력, 사행성 게임 등)의 취급을 하지 맙시다.
7. 정보통신 윤리(네티켓) 및 휴대폰 예절을 지킵시다.
8. 국내외 장거리 단체 여행 시 반드시 학교의 사전 승인을 받읍시다.
9. 소비절약 정신을 갖고 절전, 절수 운동을 생활화 합니다.
10. 오토바이 운전이나 동승을 하지 말고 교통안전 규칙을 지킵시다.
11. 사고가 발생 했을 때는 즉시 학교로 연락합니다.  
(720-5313 교무실 / 720-5364 인성인권부)
12. '집단 따돌림'을 예방 · 근절함으로써, 폭력 없는 건강하고 즐거운 학교생활을 만듭시다.  
학생 고충 신고상담 ☎ 1588-7179 (친한 친구) / 720-5300(학교) / 112(경찰청))
13. 학교 홈페이지를 통하여 학교 소식을 접할 수 있도록 합니다.

# 전북기계공업고등학교장