

# 군산영광중학교 여름방학 中 지켜야 할 일

1. 여름방학 일정은 2023년 7월 21일(금)부터 2023년 8월 15일(화)까지 26일 간입니다.
2. 8월 16일(수) 개학 일부터 수업을 실시하오니 학습 준비를 합니다. (\* 8/14 학교홈페이지 시간표 안내)
3. 지시 및 전달 사항은 꼭 실천합니다. 개학날 셔틀버스 운행 등교 08:10, 8:15, 8:30, 8:35
4. 학교 전화번호는 교무실: 440-8700, 440-8703입니다.

## << 지 켜 야 할 일 >>

1. 방학 중 생활 계획표 및 일일 생활계획표를 꼭 작성하여 실천합니다.
  2. 질서를 잘 지키며 근면하고 예절 바르며, 정직한 생활을 합니다.
  3. 퇴폐적인 탈선행위나 폭력행위를 근절하고 발견 즉시 112로 신고합니다.
  4. 학생 야간 통행금지 시간(22:00)을 엄수하고 외출 시 학생증을 휴대합니다.
  5. 방학 중 품위 있고 검소하며 실용적인 복장을 착용합니다.
  6. 유원지 및 관광지에서는 반드시 부모님과 동행하고 오물을 버리지 맙시다.
  7. 각종 교외활동에 참여 시는 반드시 담임 및 안전인성인권부에 신고합니다.
  8. 고적이나 문화 유적지 답사로 전통문화와 향토문화를 인식하도록 합니다.
  9. 자연보호 등 지역사회를 위한 봉사활동을 전개합니다.
  10. 웃어른께 인사를 잘 하고 항상 고운 말을 쓰도록 합니다.
  11. 경제 살리기 절약 운동에 적극 참여하여 수도, 전기 등 에너지 아껴 쓰기, 국산품 애용하기 등을 숭선 수범합니다.
  12. 친구나 친지 및 은사님께 편지를 쓰도록 합니다.
  13. 외출 시에는 반드시 부모님께 행선지와 출입시간을 말씀 드립니다.
  14. 잘 알지 못하는 사람이 심부름 등 동행 권유 시 탑승과 동행을 금합니다.
  15. 부모 부재 시 이성 친구 집 방문을 지양하고 채팅 시 충동적 결정을 하지 맙시다.
  16. 야외 단체 활동은 학교장의 허락을 받아 담당 교사와 사제동행한다.
  17. 수상 및 등반 시에는 반드시 경험자 인솔 및 지도를 받도록 합니다.
  18. 저수지나 연못 및 계곡 등 위험한 곳에서 물놀이를 삼갑니다.
  19. 해수욕장 및 캠핑장에서 성폭력 피해가 발생하지 않도록 주의하고 발생 시 신속히 가까운 경찰서나 112로 신고하고 학교에 연락합니다.
  20. 선풍기나 에어컨을 켜놓고 밀폐된 공간에서 잠을 자지 맙시다.
  21. 전기 감전 및 낙뢰 사고에 주의합니다.
  22. 야영, 수련활동 취사 시 버너 및 가스용기 폭발 사고에 주의합니다.
  23. 자동차 및 오토바이 무면허 운전 절대 금지 등 교통법규와 교통사고를 예방합니다.
  24. 불량만화(웹툰 등), 외설물 등의 탐독을 금하고 음란 연상을 보지 맙시다.
  25. 전자오락실, 극장, PC방 등 유흥장 출입을 삼갑니다.
  26. 유해업소 취업 및 아르바이트, 야간 아르바이트는 미성년자 보호법에 의거 금지되어 있습니다.
  27. 중국 음식점, 주유소, 카페, 단란주점 등에 취업을 금합니다.
  28. 일일찻집, 일일락카페, 일일호프집 등 불건전 영업행위에 참여하지 맙시다.
  29. 폭력 및 불량 단체에 가입하지 말고 학교생활 규정을 철저히 지킵시다.
- ※ 방학 중 학교 밖 체험학습은 반드시 부모님(보호자) 동반시만 가능합니다.

## 【 방학 중 학생 상담 지원망 안내 및 비상 연락망 활용 】

### 1. 긴급 상담 연락망

- 방문상담: 군산시 청소년 성 문화센터 (군산시 해신동 중앙로224) 063-463-1230
- 위(Wee)센터 홈페이지: <http://www.wee.go.kr>
- 전화 상담: 청소년 긴급전화 ☎ 1388(청소년상담복지센터)

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117 전문상담사의 전화, 문자, SNS등 다양한 소통 채널을 활용</li> <li>· 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등위기 학생 상담 지원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117로 전화</li> </ul>
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 심리상담서비스(카카오톡 상담)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)</li> </ul>
다 들어줄 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 상담서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다 들어줄 개 어플 다운</li> <li>· 카카오톡 플러스 친구</li> <li>· 1661-5004로 문자 보내기</li> </ul>
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘청소년상담1388’ 카카오톡채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문자상담(#00001388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴대폰 문자메시지 받는 사람에 ‘#00001388’ 번호 입력 후 고민 내용 발송</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채팅상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판 글로 고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 웹심리검사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 솔로봇상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간단히 묻고 답하는 게임과 동영상 등을 통한 고민 해결</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이음e 온라인부모교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육, 다문화 부모교육 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민해결백과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민과 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년 상담(☎1388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (유선전화) 국번 없이 1388</li> <li>· (휴대전화) 지역번호+1388</li> </ul>
한국상담학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담(1522-8872)</li> <li>· 코로나19 온라인상담 게시판(<a href="http://www.counselors.or.kr">http://www.counselors.or.kr</a>)</li> </ul>
한국심리학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담(070-5067-2619, 2819, 05719)</li> <li>· 온라인상담(카카오 채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅 상담)</li> </ul>

## 2. 비상 연락망 활용

- 학생 사안 발생 시 신속히 담임선생님과(방학 전 담임선생님 전화번호 꼭 알아가기) 학교 (440-8700)로 전화하여 알려줍니다.
- 학교 SNS 문자와 학급 SNS 연락망 확인 잘하기.
- 담임선생님과 학급 학생 간 SNS 또는 전화 체제 구축하여 연락 사항 신속히 전달받기.
- 국외 여행 등으로 연락이 어려운 경우를 대비하여 방학 전 국외여행 신고서를 담임선생님께 제출하기.
- SNS 또는 전화 연락이 어려운 경우에는 방학 전 담임선생님께 연락 가능한 방법을 알려드리기.

## ▣ 군산영광중 비상 연락망

### 1. 학교 ⇒ 학생 또는 학부모

가. 학교 SNS망(교장, 교감, 교무실무사) ⇒ 전교직원, 학부모, 학생

나. 1) 학교 SNS망(교장, 교감, 교무실무사) ⇒ 전교직원, 담임, 학부모

2) 담임, 학급 SNS 등을 이용하여 ⇒ 학급

### 2. 학생 또는 학부모 ⇒ 담임교사

학생 또는 학부모 ⇒ 「학교 440-8700」 ⇒ 교감, 교장

「담임선생님」

## 【 여름 방학을 알차게 】

방학이라 하여 긴장이 풀어져 늦잠을 자거나 불규칙적인 생활을 하다보면 생활의 리듬이 깨어지고 더위로 인해서 식욕을 잃습니다. 찬 음식만 찾게 되면 배탈 설사의 원인이 되기도 하고 또 여름 감기에 걸려 고생을 하기도 합니다. 규칙적인 생활과 줄넘기, 농구, 축구, 배드민턴, 걷기 등 간단한 운동을 생활화하여 건강한 여름을 보내세요.

## 【 2023년 8월 16일 개학 】

8월 16일 수요일에는 2학기 시간표로 수업합니다. 시간표는 학교홈페이지 공지사항에 8월 14일(월)에 안내 하겠습니다.

## 【 2023 영광백일장 안내 】

학생들의 잠재된 창의적 언어 표현 능력을 발휘하여 모처럼 자신의 삶을 돌아보고 사유하는 글쓰기 시간을 갖고자 영광백일장을 실시합니다.

가. 일시: 2023년 8월 16일 수요일 2-3교시

나. 대상: 1, 2, 3학년 전체 모두 참여해야 합니다.

다. 내용

- ① 참가 분야: 시와 수필 중 자유 선택(주제는 당일 제시함.)
- ② 학년별로 부문 통합하여 우수작 시상함.
- ③ 각 반 수업 담당 선생님이 감독 지휘(2교시 교사 원고지 배부, 3교시 교사 원고지 회수)
- ④ 행사 원고지 제작하여 제공할 예정임.
- ⑤ 2학기 국어과 평가(쓰기 영역)에 활용.

## 【 건강한 여름방학을 위해 지켜야 할 일(보건위생) 】

하절기에는 기온과 습도가 높아 세균성이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병 및 식중독이 자주 발생하는 계절입니다. 유행성각결막염, 일본뇌염 등도 걸리지 않도록 특히 건강에 주의해야 합니다.

### ※ 수인성 전염병 및 식중독 예방법

1. 물은 반드시 끓여서 마시고, 음식은 익혀먹으며 날 음식은 먹지 않습니다.
2. 무허가, 유통기한이 경과된 음식, 불량식품은 절대 사먹지 않습니다.
3. 외출 후, 식사 전, 배변 후에는 손을 깨끗이 씻습니다.
4. 식중독이나 수인성전염병의 유행 시에는 가급적이면 외식을 피합니다.
5. 쓰레기는 위생적으로 처리하여 파리나 모기와 같은 해충이 생기지 않도록 합니다.
6. 화장실, 하수구 등을 자주 소독하여 주위환경을 깨끗이 합니다.
7. 식중독과 유사한 증상이 보이면 반드시 전문의의 진료를 받습니다.

#### 【 식중독을 일으키는 5가지 균 】

- 살모넬라균 - 소, 돼지 등 가축에 많음, 열에 의해 파괴
- 대장균 - 물, 얼음, 야채 등에 많음
- 포도상구균 - 사람의 상처에 많음, 끓여도 죽지 않음
- 이질균 - 변의 세균으로 전파
- 장염비브리오 - 바닷물에 많고 꼬막, 새우 등 생식 금지

### ※ 유행성 결막염(눈병) 예방 및 관리법

1. 자주 깨끗이 손을 씻는다.
2. 오염된 손으로 눈을 만지지 않도록 주의한다.
3. 가족 중에 유행성 각결막염 환자가 있다면 대야와 수건은 따로 사용한다.
4. 환자가 쓰던 수건은 꼭 삶아 빨아야 하고, 문손잡이나 수도꼭지 등도 비눗물로 자주 닦는다.
5. 가족들의 예방을 위해서 안약을 넣는 것은 개인 안약을 사용한다.(안약으로 인한 전염예방)
6. 유행성 각결막염 환자는 대중이 모이는 장소에 가서 물건을 만진다거나 목욕탕, 수영장 같은 곳에는 출입을 삼간다.
7. 과도한 운동을 하면 증상이 심해질 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

### ※ 열 손상에 따른 응급 처치법

일사병은 무더운 곳에서 태양의 직사광선을 장시간 쬘면서 돌아다닐 때 발생하는 병이며, 열사병은 온도가 높고 습기가 많은 곳에서 몸의 열을 밖으로 내보내지 못하여 발생하는 병입니다. 일사병은 응급처치로 체온 조절을 하면 쉽게 나을 수 있지만, 열사병의 경우는 중추신경계에 손상을 입힐 수도 있고 재빨리 몸을 식혀 열을 내리지 못하면 잘못하다간 사망에까지 이를 수 있습니다.

#### 【 예방법 】

- ① 충분한 수분과 영양섭취를 해주어야 한다.  
땀을 많이 흘렸을 때는 맹물보다는 흡수가 빠른 주스나 스포츠음료 등을 마시는 게 좋습니다.
- ② 일사병과 열사병이 일어나는 환경을 피하는 것은 기본. 햇볕이 강한 날 오전 10시~오후 3시 사이의 외출은 피하는 것이 좋습니다.
- ③ 또 환기가 안 되는 고온다습한 실내에 오래 있는 것도 피해야 합니다.
- ④ 몸이 약한 사람에게 자주 나타나므로 계속된 과로나 수면부족 및 음주를 피하도록 합니다.

## ☐ 신나는 여름철 물놀이 ! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다. 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합니다.

### 여름철 수상안전사고 예방 요령

#### ☞ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.  
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



#### ☞ 물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- 물에 들어갈 때는 손, 발 → 다리 → 얼굴 → 가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.



#### ☞ 어린이들을 위해

- 물 근처에서 아이들이 혼자 놀지 않도록 합니다.
- 친구를 밀거나 장난치지 않도록 합니다.
- 신발 등의 물건이 떠내려가도 절대 혼자 따라가서 건지려 하지 말고, 어른에게 도움을 청합니다.



### 【 물놀이 10대 안전 수칙 】

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→ 팔→ 얼굴→ 가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

## □ 물을 건널 때

### 하천이나 계곡 물을 건널 때는

- 물결이 완만한 장소를 선정하여, 가급적 바닥을 끝듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건너야 한다.
- 이동 방향에 돌이 있으면 가급적 피해서 간다.
- 다른 물체를 이용하여 수심을 재면서 이동한다.(지팡이를 약간 상류 쪽에 짚는다)
- 물의 흐름에 따라 이동하되 물살이 셀 때는 물결을 약간 거슬러 이동한다.

### 무릎 이상의 급류를 건널 때는

- 건너편 하류 쪽으로 로프를 설치하고 한 사람씩 건넌다.
- 로프는 수면 위로 설치한다. 로프가 없을 경우는 여러 사람이 손을 맞잡거나 어깨를 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.

## □ 물에 빠졌을 때

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

## □ 침수·고립 지역에서의 행동

### 침수지역에서의 행동은

- 부유물 등을 이용하며, 특히 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.
- 도로 중앙지점을 이용하고 가급적 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.

### 고립지역에서의 행동은

- 자기 체온 유지에 관심을 가져야 하며, 무리한 탈출행동을 삼가한다.
- 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 한다.(옷이나 화염을 이용)
- 가능하다면 라디오나 방송을 청취하여 상황에 대처한다.

## □ 보트를 탈 때

- 보트를 탈 때에는 도크나 강변에 나란히 대놓고 안정시킨 상태에서 선미 쪽에서 양손으로 뱃전을 잡고 용골 위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.
- 배 안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.
- 보트에서 내릴 때는 탈 때와 반대로 하고 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.
- 물 속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 선미 쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려놓는다.
- 모든 승선자는 구명동의를 착용해야 한다.

## □ 계곡에서 야영지를 선택 할 때

- 계곡에서 야영지를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 위치하도록 하고, 대피할 수 있

는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정하며, 또한 낙석 및 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.

※ 물놀이 안전사고 발생 시 즉시 119로 신고하시기 바랍니다.

#### □ 갯벌에서 물놀이를 할 때

- 어민들이 갯벌 출입을 위해 만들어 놓은 진입로가 있는 경우에는 진입로로 출입하며, 진입로에서 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않는다.
- 갯벌에 갯골이 있는 경우에는 넘어가지 않는다. 밀물 시 갯골에 물이 먼저 차 오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 경우가 있으며, 갯골 주변에는 갯벌의 함수율이 높아 발이 빠지는 경우가 많으니 접근하지 않는다.
- 갯벌에는 절대로 어린이 혼자 들어가지 않도록 하며, 어른도 혼자 들어가지 않는다.
- 갯벌에 발이 깊이 빠진 경우 반대방향으로 엎드려 기어 나오며, 안내인의 도움을 받는다. 위급한 경우 119의 도움을 받는다.
- 갯벌에는 맨발로 들어가지 않는다. 발에 잘 맞는 장화를 착용하며 샌들을 착용할 경우 반드시 양말을 착용한다. 갯벌에는 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입할 경우 심한 상처를 입을 수 있다.
- 갯벌체험 시 되도록 긴팔 옷을 착용하며, 창이 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며, 썬크림을 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방한다.
- 갯벌체험 시 갑자기 안개가 낄 경우 만조시간과는 관계없이 즉시 갯벌에서 나오고, 방향을 잃었을 경우에는 갯벌에 조류로 인해 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나오면 육지 쪽으로 나올 수 있다.

### ③ 수상레포츠 안전수칙

#### □ 수상레포츠 활동 시 지켜야 할 사항

- 레저활동을 할 경우 구명동의 등 안전장비 착용을 생활화합니다.
- 활동 전에 일기예보에 귀를 기울이고, 활동 중에도 현지 기상변화를 수시로 확인합니다.
- 기상 불량 시 무리한 레저활동을 하지 맙시다.
- 천둥·번개가 칠 때에는 즉시 물 밖으로 나와야 합니다.
- 장비점검을 생활화합니다.
- 활동 전에 레저기구에 대한 연료가 충분한지, 물이 새는 곳은 없는지, 엔진에 문제가 없는지 확인합니다.
- 비상연락 수단과 조난신호 장비를 갖추어야 합니다.
- 바다에서는 언제 어느 때 조난을 당할지 모르기 때문에 휴대폰이나 다른 통신장비를 갖추어야 합니다.
- 일몰 30분 후부터 일출 30분 전까지는 레저활동을 하지 말고, 야간 레저활동을 해야만 하는 경우는 항해등, 나침반, 통신기기, 야간 조난신호장비, 전등 등의 야간운행 장비를 반드시 갖추어야 합니다.
- 원거리 수상 레저활동은 반드시 해양경찰 등 관계기관에 신고 후 합니다.
- 수상 레저활동 금지구역을 반드시 지켜야 합니다.
- 해수욕장의 수영경계선 안쪽은 수영하는 사람들을 보호하는 구역이므로 진입하지 맙시다.
- 무면허 음주 조종은 하지 맙시다.
- 해양경찰 등 관계공무원의 안전관리 업무에 적극 협조합니다.

□ 수상레포트 종목별 지켜야 할 사항

수상스키

- 준비운동을 철저히 합니다.
- 안전 수신호를 반드시 숙지합니다.
- 스키어와 드라이버가 잘 알고 있는 장소에서만 탑니다.
- 기본적인 수영 실력이 있는 사람이 타고 구명동의를 반드시 착용합니다.
- 장비는 자신에게 적당한 것을 사용하고 사용 전에는 고장여부를 확인합니다.
- 자격자가 운전하는 보트만 이용합니다.
- 보트의 힘은 건인줄에 집중되므로, 몸에 감기거나 놓치지 않도록 합니다.
- 음주나 약을 복용하고 타지 않습니다.
- 출발 전에 타는 사람과 운전자가 서로 신호를 정해둡니다
- 넘어질 때에는 핸들을 과감히 놓아버립니다.
- 마치고 돌아올 때에는 물가와 평행으로 서서히 접근합니다.
- 보트가 가까이 다가오면 보트 뒷부분의 스크루-프로펠러를 조심하고, 움직이는 보트를 무리하게 잡지 않습니다.

래프팅

- 출발 전 코스, 안전수칙, 장비 등을 확인합니다.
- 래프팅 전에는 반드시 충분한 준비운동을 합니다.
- 구명동의를 헬멧은 꼭 착용하고, 벗거나 느슨하게 하지 않습니다.
- 튜브 사이 또는 보트 안의 로프에는 발이나 손을 끼우지 않습니다.
- 급류에서 선두는 먼저 통과하고 난 후 대기상태에서 뒤에 오는 보트를 안전하게 유도합니다.
- 휴식 후 출발 시에는 인원과 장비를 다시 확인합니다.
- 보트와 보트 사이의 간격은 약 20~30미터를 유지합니다.
- 전복 시에는 보트 속에 사람이 있는지 확인합니다.
- 음주자, 정신신체자, 임산부, 정신병자, 심장질환자 등이 보트를 타는 것은 위험합니다.
- 보트에는 일체의 음식물이나 주류를 싣지 않습니다.
- 보트에서는 안전관리요원의 안내에 따라 행동하고 개인행동은 하지 않습니다.
- 보트 속의 밧줄을 느슨하게 두지 않습니다.
- 초보자들끼리 급류를 타는 것은 위험하므로 경험이 풍부한 사람과 같이 타야 합니다.

< 보트가 뒤집혔을 때 행동요령>

1. 다리를 약간 구부린 채 발을 수면 가까이로 올려주세요.
2. 몸을 물살과 같은 방향으로 하고 전방 상황을 살피면서 물의 속도가 줄어들 때까지 몸을 맡깁니다.
3. 특히, 전복되어 떠내려갈 때에는 보이지 않는 물속의 거친 바위 등에 의한 부상을 당할 수 있으므로 다리에 힘을 주지 않습니다.



## 보트·카누

- 보트나 카누를 탈 때에는 구명동의를 반드시 착용합니다.
- 멀리 나가기 전에는 그 지역의 날씨를 주의 깊게 살펴야 합니다.
- 갑작스런 날씨 변화가 관측되면 즉시 물가로 피해야 합니다.
- 물을 출발하기 전에는 항상 언제·어디로 떠날 것인가를 관리자에게 알려야 합니다.

## 서핑·윈드서핑

- 반드시 구명동의를 착용합니다.
- 물의 상태와 날씨 조건을 확인합니다.
- 초보자들은 바람이 육지 쪽이나 육지와 평행으로 불 때 연습하고, 수시로 기상에 신경을 쓰도록 합니다.
- 자신의 능력과 체력을 과대평가하지 맙시다.
- 윈드서핑을 하는 장소를 벗어나지 맙시다.
- 해수욕장이나 낚시터와 같이 사람들이 많이 모인 구역은 피합니다.
- 포구나 양식·어장 근처는 피합니다.
- 불규칙한 파도가 형성되는 곳은 피합니다.
- 물속의 사정에 대해 모르는 곳은 피합니다.

## 낚시

- 낚싯배에 구명동의 등 안전장비가 구비되었는지 확인합니다.
- 가족과 주변 사람에게 행선지와 일정을 미리 알려줍니다.
- 야간에는 위치를 알릴 수 있는 랜턴과 체온 보호용 담요를 준비합니다.
- 간·만조 시간을 반드시 확인합니다.
- 기상변화를 알 수 있는 라디오를 준비합니다.
- 휴대폰 예비 배터리를 준비합니다.
- 물에 잠긴 흔적이 있는 갯바위에서 낚시를 하지 맙시다.

## “갯벌체험 이렇게 합시다”

### ① 필수적인 장비는

- 발에 맞는 장화
- 갯벌이 묻어도 얼룩이 남지 않는 긴팔 옷
- 여벌의 옷 / 창이 넓은 모자 / 면장갑 / 썬크림
- 관찰일지 / 망원경 / 나침반 / 시계 / 간단한 구급약 등

### ② 준수사항

- 갯벌체험의 가능 지역을 미리 알아보고, 체험이 가능한 장소에서만 한다.
- 마을 공동 어장 또는 양식장이 있는 갯벌에서는 어장에 무단출입을 하지 않는다.
- 수산물 어패류의 채집을 목적으로 한 갯벌체험은 자제하고, 어패류의 서식장소를 찾아 연안으로부터 멀리 떨어진 곳까지 들어가는 것은 매우 위험하다. 채집한 어패류의 무게가 많이 나가는 경우 그 무게로 인해 갯벌에서 빠져 나오지 못하는 경우가 생길 수 있다.

### ③ 바람직한 갯벌체험 요령

- 갯벌체험장으로 지정된 곳에 탐방로 표시가 있는 경우 표시로부터 멀리 떨어지지 않도록 한다.
- 갯벌체험시 갯벌생물을 채집한 경우 한 달 뒤에 같은 장소에서 갯벌생물은 45% 감소하며, 관찰만 했을 경우에는 20% 감소한다. 갯벌은 사람이 밟고 지나가기만 해도 갯벌 표면에 살고 있는 어린 생물들은 전멸에 가까운 사망에 이른다.
- 갯벌체험은 모종삽이나 갈구리를 준비하기 보다는 카메라, 망원경, 관찰일지 등을 준비해 갯벌의 여러 유형과 그곳에 살고 있는 생물을 관찰하며 자연생태계를 느끼는 것이 교육적인 갯벌체험이 된다.
- 갯벌은 단순히 부드러운 흙으로 되어 있어 아무나 밟고 놀아도 되는 곳이 아니며, 그곳에 살고 있는 갯벌의 생물들은 먼저 발견한 사람이 가져가도 되는 주인 없는 물건이 아니다. 갯벌에 살고 있는 생물들은 끊임없이 갯벌을 정화해 내며 깨끗한 생태계를 유지해 주는 갯벌의 주인이다.

## 【 간단한 응급 처치 】

### 1. 찰과상, 열상(외상)

- 상처부위를 깨끗이 씻고 포비돈으로 소독한다. 심한 찰과상은 붕대로 감아준다.

### 2. 벌에 쏘였을 때

- 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(계안, 버물리)을 발라준다.

### 3. 일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)

- 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹이고 충분히 쉬게 한다.

### 4. 벌레가 귀에 들어갔을 때

- 전지로 귀속을 비추거나 담배 연기를 귀 속으로 천천히 불어넣는 것은 하지 않으며 꼭 병원치료를 받는다.

### 5. 빠였을 때

- 빠 부분을 높이 올린 후 얼음이나 찬수건 등으로 찜질 해준다. 가능한 움직이지 않고 병원치료를 받는다.

### 6. 골절

- 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않는다. 부목이나 압박붕대로 고정시킨 후 병원으로 옮긴다.

### 7. 타박상

- 피하조직의 혈관이 터져 멍이든 상태로, 2~3일 정도는 얼음 찜질로, 그 후에는 따뜻한 물로 찜질해 준다

### 8. 화상

- 차가운 물에 10분 이상 담근다. 간장, 소주, 된장 등을 화상부위에 바르는 것은 2차 감염을 일으킬 수 있으므로 절대 금한다. 화상 정도가 심하거나 부위가 넓으면 병원을 방문한다.

※ 평소 시간이 많이 소요되는 **충치 치료**를 합시다.

빠드런이나 주걱턱은 장기 교정이 필요하므로 방학 전에 미리 예약하고 방학 때 **교정 장치**를 끼워 치료하면 적응하기 쉬워 심리적인 부담이 적다고 합니다.

※ 학교에서 측정한 시력을 기초로 하여, 시력이 어느 한쪽이라도 0.6 이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 받고, 이미 눈이 나빠 안경을 착용하고 있는 학생은 방학을 이용하여 정기 검진을 받아 **정확한 굴절 교정(안경)**을 하도록 합니다.

※ 방학 동안 치료해야 할 이비인후과 질환으로는 **비염, 축농증, 편도선염, 중이염** 등이 있습니다.

## ※ 코로나19 감염병 예방 수칙을 잘 지킵시다.

1. 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기
  2. 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,  
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
  3. 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
  4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
  5. 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
  6. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화
- (건강) 건강을 위해, **한적한 야외에서 규칙적으로 운동**하기
    - \* 조깅, 공원 산책, 자전거 타기, 줄넘기 등
  - (안전) 올바른 **마스크 착용, 밀폐·밀집·밀접 시설 등\* 가지 않기**
    - \* pc방, 노래방, 실내 생활체육시설(탁구장) 등

### 3행(行) : 반드시 실천

- 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기
  - 코·입을 완전히 가리고,
  - 마스크 표면은 만지지 않고,
  - 마스크 착용 전·후 손 씻기
- 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기

### 3금(禁) : 반드시 피하기

- 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기
- pc방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

### ◆ 방학 중 이런 경우 학교에 꼭 알리기 (학생 → 담임교사)

- 코로나19 확진 판정을 받은 경우



교 훈

믿음으로 행하고(信仰)  
부지런히 배우며(勉學)  
내 힘으로 일하자(自力)

## 군산영광중학교 가정통신문

교무실 : 440-8700

행정실 : 440-8701

FAX : 443-1869

<https://school.jbedu.kr/glorry>

학부모님께 !

자녀 교육을 위해 훈신의 힘을 다하시며 본교의 교육을 사랑과 관심으로 응원해 주시는 학부모님들께 감사드리며, 가정에 평안과 행복이 가득하시길 기원합니다.

이제 1학기 2차 고사까지 마치고 한 학기를 보내면서 학생들이 가정에서 심신의 휴식을 취하며 새로운 활동을 위한 재충전의 기회로 삼을 수 있는 여름방학이 되었습니다. 여름방학을 맞아 학부모님께서는 자녀들을 위한 가정학습과 생활지도에 세심한 계획을 세우고 계실 줄 압니다만, 학습의 장이 학교에서 가정으로 옮겨지고 학생 스스로 계획을 세워 실천해야 하는 관계로 학부모님께서는 자녀들의 규칙적인 생활과 외출, 귀가 시간 확인 지도 및 각종 안전사고에 대한 사전 예방 지도를 철저히 해주시기를 바랍니다. 또한 부모님과 대화 기회 확대, 두발·위생·복장 상태를 점검하여 지도해 주시고 과소비를 지양하고 검소한 생활을 할 수 있도록 깊은 관심을 가지셔서 귀 자녀들의 모든 계획이 예정대로 건전하게 잘 이행될 수 있도록 지도하시길 부탁드립니다. 휴대전화, 컴퓨터, TV에 지나치게 시간을 소비하지 않도록 시간 관리를 잘하는 자녀가 되게 해 주시길 바랍니다.

특별히 방학 중에 필요한 건강관리 수칙 등은 [여름방학 중 지켜야 할 일] 첨부된 자료를 참고해 주시면 감사하겠습니다.

아울러 방학 중에 개인 봉사활동 등에 관심을 가지고 열심히 참여하여 보람을 찾는 산교육의 장이 되도록 지도해 주시기를 바랍니다. 감사합니다.

2023. 07. 20.

군 산 영 광 중 학 교 장 (직인생략)