



“나를 사랑하고 더불어 살아가는 따뜻한 민주시민”

## 가정통신문

<http://www.handeul.hs.kr>

한들고등학교

(제2025-72)

전북 군산시 대야면 만자로 60 ☎교무실 (063)451-2915 / 행정실 451-4208 / 교장실 451-4828 / FAX (063)451-6563

## 2025학년도 여름방학 안내

안녕하세요?

무더위와 장마가 기승을 부리는 여름입니다. 아이들과 시원하고 즐겁게 보낼 알찬 계획이 있으신지요? 방학 동안 우리 학생들이 건강하고 보람찬 방학을 보낼 수 있도록 지켜봐 주실 것을 당부드리며, 여름이 주는 싱싱함을 한껏 느낄 수 있는 건강한 여름 보내시길 바랍니다.

1. 방 학 식 : 2025. 7. 22.(화) (11시 카풀, 점심식사 없음)
2. 방학기간 : 2025. 7. 23.(수) ~ 8. 12.(화) (총21일)
3. 개 학 일 : 2025. 8. 13.(수) (정상등교)
4. 고교 창의적 역량강화 여름방학 심화수업 프로그램

과목	담당교사	대상	기간	시간	장소
영어 수학	정0경 박0진	3학년 희망자	7.24(목)~8.08(금)	09:00~12:00	3-2 교실 3-3 교실

5. 여름방학 진로상담 및 학력신장 컨설팅

내용	대상	기간	시간	장소
진로상담 학력신장 컨설팅	각 학년 희망자	7.24(목)~8.08(금)	09:00~16:30	교실 및 교무실

6. 기초학력 교과 보충프로그램

과목	담당교사	대상	기간	시간	장소
국어 영어 한국사 수학	조0경 노0서 윤0연 김0림	각 학년 희망자	2025.7.24.(목)~8.8.(금)	09:00~10:50	1-1 교실
				11:00~11:50	
				13:00~14:50	
				15:00~16:50	

7. (학력향상도전학교)여름방학 2학년 교과보충(심화) 프로그램

과목	담당교사	대상	기간	시간	장소
국어 영어 수학	조0경 노0서 김0림	2학년 희망자	7.24(목)~8.08(금)	09:00~14:50	2학년교실 특별실

2025년 7 월 14일

한 들 고 등 학 교



# 여름방학 생활안전 안내(물놀이 안전 수칙)

## 😊 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩습니다.  
(※ 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

# 여름 방학 건강관리 안내

## 온열질환 예방

### 1. 정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.
- 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이, 심뇌혈관 질환자, 고·저혈압 환자, 당뇨병 환자, 신장 질환자

### 2. 분류

구 분	주요 특성
<b>열사병</b> (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(&gt;40℃)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>• 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>
<b>열탈진</b> (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>• 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>• 창백함, 근육경련</li> </ul>
<b>열경련</b> (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>
<b>열실신</b> (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지럼</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul>
<b>열부종</b> (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>
<b>기타</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기타 열 및 빛의 영향</li> <li>• 상체불명역의 열 및 빛의 영향</li> </ul>

### 3. 온열질환 예방

#### 1) 폭염대비 건강 수칙 세 가지

- ① 물을 자주 마십니다.
- ② 시원하게 지냅니다.
  - 샤워 자주하기
  - 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단하기
- ③ 더운 시간대에는 휴식합니다.
  - 낮 12시부터 오후 5시까지 가장 더운 시간대에 휴식을 취하기
  - 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강 상태를 살피며 활동 강도를 조절하기

## 폭염대비 건강수칙 세 가지



### 시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



### 물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- \* 산장 질환자는 의사와 상담 후 섭취



### 더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- \* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

### 2) 온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

## 온열질환 응급조치 이렇게 하세요!



### 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헝겊하게 하고 몸을 시원하게 함
- 수분섭취
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청



### 의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- 시원한 장소로 이동
- 옷을 헝겊하게 하고 몸을 시원하게 함
- \* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

## 여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

### 1. 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

## 2. 주요 증상



## 3. 식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙



## 청소년 카페인 섭취

### ■ 카페인은 무엇인가요?

커피콩 찻잎 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

### ■ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?

탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라, 커피, 의약품 (진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

### ■ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?

탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.



### ■ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?

청소년이 하루에 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.(에너지 음료 1캔당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 1캔당 평균 카페인 함량 62.1mg)

### ■ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

### ■ 청소년의 고카페인 음료 섭취를 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다.
- 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 1일 섭취 권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

## 여름철 모기 매개 감염병 예방

- ① 집 주변 고여 있는 물 없애기
  - 화분받침, 페타이어, 인공용기 등 고인물 제거
- ② 질은 향수나 화장품 사용 자제
- ③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- ④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- ⑤ 과도한 음주 자제하기
- ⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기
- ⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기
  - 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
  - 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용