

| | | | |
|---|----------------------|--|--|
| <div>제 2023 - 116호</div> <div>  <div> 誠實 · 勤勉 和合 · 奉仕 創造 · 開拓 </div> </div> | <div>가 정 통 신 문</div> | | <div>전주한일고등학교</div> <div> http://hanilgo.hs.kr 전주시 완산구 백제대로 442 교무실 ☎063-274-2162 행정실 ☎063-274-2161 </div> |
|---|----------------------|--|--|

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중 각종 감염병 예방 및 안전한 생활을 위한 건강 수칙을 안내하오니 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

겨울방학 중 감염병 예방

- ✓ **코로나19, 인플루엔자(독감) 등 호흡기 의심 증상 시 의료기관을 방문하여 진료 및 검사를 받고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**
- ✓ **방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 감염병 의심 증상 시 등교하지 않고, 담당 선생님께 연락하고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**

- 1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
 - 외출 후 구강 헹구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
 - 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
 - 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지
- 2) **노로 바이러스 감염증:** 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.
 - 식사 전, 음식 준비 전, 화장실 이용 후에는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
 - 음식은 충분히 익혀서 먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

겨울방학 건강관리

- ✓ **건강한 겨울나기**
 - 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
 - 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
 - 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
 - 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상 환자 증가)
 - 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
- ✓ **건강관리**
 - 1) **시력관리:** 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
 - 2) **치아관리:** 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
 - 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 소화불량 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

성폭력 예방

- 1) **성폭력이란**: 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말함
- 2) **컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위임**: 상대방의 동의 없이 사진을 찍거나, 영상물 촬영·영상물 저장, 유포하는 것 모두가 해당 됨.
- 3) **디지털 성폭력 예방수칙**
 - 가족 모두가 함께 온라인채팅의 위험성에 대해 대화 나누기
 - 유해 인터넷 사이트 차단하기(①음란물차단프로그램 ②유스키퍼(youth keeper) ③그린i-Net 활용)
 - 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
 - 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기
 - 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
 - 온라인 상에서 상품권지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기
- 4) **기타 성폭력, 성희롱 예방수칙**
 - 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기 "싫으면 싫다"고 말하기
 - 다른 사람의 외모나 사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기 (신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을시 진심으로 사과하고 즉각 중지하기)
 - 허락없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된장소, 숙박업소 등을 가지 않기
 - 성적인 농담, 불필요한 신체접촉의 상황시 불쾌감을 단호하게 표현하고 그 자리를 벗어나기
 - 자신의 신체를 노출한 사진, 성적인 행동을 찍어 공유하거나 게시하지 않기
 - 피해를 당했다면 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움요청하기 (여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117, 성폭력피해자 통합지원센터 1899-3075)

흡연·음주 예방



흡연예방 수칙

- 성장기 청소년의 흡연은 중독피해가 크고 신체적 피해가 더 크다는 것을 명심하기
- 흡연을 하는 경우 가족 구성원이 함께 방학 기간 중 금연도전 기간을 가져보기
- 체중감량 및 미용 목적, 스트레스 해소로 담배를 활용하지 않기
- 흡연의 유혹이 있는 경우 단호히 거절하고 그 자리를 떠나기
- 혼자 조절할 수 없는 흡연 욕구가 있을 경우 금연 상담전화 1544-9030에 도움요청하기
- 꾸준한 운동과 적절한 신체활동, 취미(음악감상 등)로 스트레스를 관리하기



음주예방 수칙

- 청소년은 성장하는 단계로 술이나 유독물질의 영향이 더 크다는 것을 알기
- 술은 판단력을 흐리게 하고 각종 위험한 사건의 촉발제가 될 수 있음을 인지하기
- 청소년의 음주는 흡연과 각종 약물남용 및 성범죄, 폭력 등 안전사고로 이어질 수 있음.
- 술을 마시는 자리에 처음부터 가지 않을 것
- 19세 미만의 음주도 불법임을 알 것
- 가정내에서 어른들이 "술은 어른에게 배워야 한다"면서 음주에 대하여 허용적인 분위기를 만들지 말 것

안전생활부 전달사항

본교의 안전생활부에서는 학생들의 학교 폭력 예방 지도와 안전사고 예방에 최선을 다하고 있습니다. 다만, 부모님께서도 관심을 갖고 학교 폭력 예방과 안전사고 예방에 힘써 주시기 바랍니다.

(전화 117,182, 범죄신고 112)

○ 다음과 같은 사례의 경우 학교폭력 신고센터에 신고해 주시기 바랍니다.

- 학교 폭력 서클을 구성, 가입하거나 가입을 권유받은 학생
- 교내외에서 폭력을 행사하거나 다른 학생의 현금 등을 빼앗은 학생
- 학교 폭력 피해 학생
- 기타 교내·외에서 폭력 등의 범죄 학생 및 피해 학생

○ 겨울방학 중 우려되는 각종 재난이나 안전사고로부터 학생의 안전을 보호해 주세요.

- 학교 및 학교주변, 생활 속 안전 위험요소 '안전신문고'에 신고하기
- 약물 오·남용 및 마약, 흡연·음주 행위 지도
- 다중이용시설 자제
- 청소년 출입제한업소 아르바이트 자제 지도
- 전동킥보드 안전하게 타기

◇ 겨울방학 중 일정 ◇

1. 겨울방학 중 일정

2023년 12월 28일(목) : 겨울방학식

2024년 1월 15일(월) ~ 2월 2일(금) ----- 방과후 학교 수업(14일간)

1월 26일(금) ----- 제 38회 졸업식

2월 14일(수) ~ 2월 16일(금) ----- 등교일(3일간)

2월 29일(목) ----- 등교일

2. 방과후학교(2023년 1월 15일 ~ 2월 2일) 수업 하루 일과표(시간표 변동될 수 있음)

아침조회(출석체크) ~ 8:20

1교시 8:30 ~ 9:20

2교시 9:30 ~ 10:20

3교시 10:30 ~ 11:20

4교시 11:30 ~ 12:20

점심시간 ~ 13:30

5교시 13:30 ~ 14:20

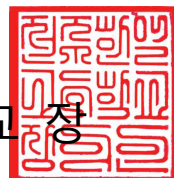
6교시 14:30 ~ 15:20

자기주도학습 ~ 18:00(도서관)

저녁식사(급식조사) 후 야간자기주도학습(도서관)

2023년 12월 28일

전 주 한 일 고 등 학 교 장



전주한일고 학생들에게

“안녕하세요, 소중한 학생 여러분. 이제 겨울방학을 맞이하게 되었습니다. 여러분 모두가 한 학기 동안의 노력의 결과로, 잘 보내실 수 있기를 바라며, 이 기간 동안 고려해 보시면 좋을 몇 가지 사항에 대해 이야기하고자 합니다.

먼저, 방학은 자기 자신을 위한 휴식의 시간입니다. 한 학기 동안 수업, 과제, 시험에 집중하며 지낸 여러분에게는 이것이 필요한 휴식의 시간일 것입니다. 이번 방학에는 충분한 휴식을 취하면서, 자신의 건강을 챙기는 것에도 신경 써주세요. 좋은 식습관을 유지하고, 충분한 수면을 취하며, 매일 꾸준히 운동하는 등 건강 관리에도 집중해보세요. 몸과 마음이 힘차게 건강해지면, 그만큼 효율적인 학습이 가능해집니다.

둘째, 방학은 학습의 기회입니다. 방학 동안에는 평소 학교에서 배우지 못하는 다양한 분야를 탐구하거나, 새로운 취미를 찾아보는 것도 좋습니다. 그런 활동을 통해 자신이 진정으로 흥미를 느끼는 분야를 발견할 수도 있고, 그 과정에서 새로운 능력을 발견하거나 개발할 수도 있습니다. 또한, 자신이 배우고 싶거나 더 깊게 이해하고 싶은 학교 수업의 내용을 복습하거나, 다음 학기를 위해 미리 학습해보는 것도 방학을 의미 있게 보내는 방법 중 하나입니다.

셋째, 방학은 사회와의 소통의 시간입니다. 가족과 친구들, 이웃들과 함께 하는 시간을 통해 인간관계를 더욱 풍요롭게 할 수 있습니다. 이런 시간들은 우리가 살아가면서 필요한 중요한 가치와 덕목을 배울 수 있는 기회입니다. 사랑과 배려, 공동체의 의미 등을 배울 수 있는 소중한 시간이 될 것입니다.

마지막으로, 방학 동안에도 학교의 교육 목표와 가치를 잊지 않으시길 바랍니다. 우리 학교의 교육 목표는 ‘성실·근면’, ‘화합·봉사’, ‘창조·개혁’입니다. 이 세 가지를 기억하면서, 방학 동안의 활동을 계획하고 실천해 나가시면 좋을 것 같습니다.

여러분의 겨울방학이 즐겁고, 의미 있는 시간이 되길 바랍니다. 감사합니다.“

2023년 12월 28일

전주한일고등학교장 김중근

2023 겨울방학 1학년 교과보충 프로그램 시간표

| 교시 | 강좌 강의실 | 국어 | 수학 | | 영어 |
|----|-----------|------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|
| | | 지구과학실 | 1-1교실 | 1-2교실 | 1-3교실 |
| 1 | | 고난도 기출문제풀이 (염혜인) | 수학 I A (고현민) | | 기출문제풀이A (이민경) |
| 2 | | | | | |
| 3 | | 기출문제풀이A (최수웅) | 모의고사 문제풀이A (고현민) | 수학 I B (나호진) | 고난도 기출문제풀이 (최은희) |
| 4 | | | | | |
| 5 | | 기출문제풀이B (최수웅) | 모의고사 문제풀이B (고현민) | 수학 I C (나호진) | 기출문제풀이B (이민경) |
| 6 | | | | | |

2023 겨울방학 2학년 교과보충 프로그램 시간표

| 강좌 강의실 교시 | 국 어 (김신우) | 영 어 (김호영/이승미) | 수 학 (조경찬/정다운) | | 탐 구 | | | | |
|---------------------|-----------------|-------------------|----------------------|------------|-------------|------------|-----------|-------------------|-----------|
| | 물리실 | 3-5 | 3-3 | 3-4 | 3-3 | 물리실 | 3-5 | 3-4 | 도서관 |
| 1 | 문법+모의고사 (상반) | 모의고사 | 미적분 (개념) | 확통 (개념) | | | | | |
| 2 | 수능완성 / 모의고사 | ‘30번대’ 특강 (상반) | | | | | | | |
| 3 | 수능완성 / 모의고사 | 모의고사 | 미적분 개념+문제 (상반) | 수 I + II | | | | | |
| 4 | 문법+모의고사 | ‘30번대’ 특강 | | | | | | | |
| 5 | | | | | 생명과학 김미애 | 물리학 윤희철 | 화학 윤세라 | 사문 이용현/ 이진홍 | 생윤 김순화 |
| 6 | | | | | | | | | |

※ 지정된 강의실은 변경될 수 있음. 추후 재공지.