



誠實・勤勉
和合・奉仕
創造・開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

<http://hanilgo.hs.kr>
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎063-274-2162
행정실 ☎063-274-2161

2024학년도 여름방학 안내

친애하는 학부모님께,

여름의 무더위 속에서도 우리 학생들의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며, 여름방학이 시작됩니다. 이 기간은 학생들이 지난 학기의 바쁜 일정에서 벗어나 휴식을 취하고, 다가오는 학기를 위해 체계적으로 준비할 수 있는 소중한 시간입니다. 이번 여름방학은 학업의 재정비와 함께 학생들이 새로운 에너지를 충전할 수 있는 기회로 삼고자 합니다.

본교는 2024년 7월 23일(화)에 방학식을 하여 8월 13일(화) 등교 전까지 여름방학에 들어갑니다. 이에 본교에서는 학생들의 학업 수준과 성취수준에 맞게 부족한 교과목을 보충하고 심화할 수 있도록 학생자율선택형 방과후학교 수업을 7월 29일(월)부터 8월 7일(수)까지 8일간 실시합니다. 자신의 부족한 과목을 여름방학 방과후학교 수업기간에 보강하여 자신감을 되찾고 새 학기를 맞이할 수 있도록 지도 부탁드립니다. 방과후학교 수업이나 적극적인 자기주도학습을 통해 꾸준한 학력 향상이 이루어지기를 기대합니다.

학부모님과 가정 모두 어려움과 고통이 전혀 없이 행복하고 건강한 여름 보내시길 바랍니다. 학생, 학부모, 교사가 한마음으로 동행하며 행복한 교육을 위해 힘차게 달려보고 싶습니다.

2024년 7월 23일

전 주 한 일 고 등 학 교 장

여름방학 대비 안전수칙

폭염 안전수칙

1. 야외활동을 자제하세요(부득이 외출을 할 경우 창이 넓은 모자착용 및 가벼운 옷차림을 하고 꼭 물병 휴대).
2. 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 마세요.
3. 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람이 불도록 환기를 하고 선풍기를 켜세요.
4. 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마시세요.
5. 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 방지하고 노출 부위는 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.

물놀이 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용한다.
2. 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.(자신의 수영능력을 과신하지 않는다.)
3. 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
4. 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
5. 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.

교통 안전 수칙

1. 개인형 이동수단장치(킥보드, 이륜차, 전동킥보드 등)를 이용할 때는 반드시 보호구를 착한다.
2. 개인형 이동수단장치를 이용할 시 속도를 줄이고 반드시 전방을 주시하면서 이동한다.
3. 개인형 이동수단장치를 이용할 시 반드시 신호를 준수한다.
4. 개인형 이동수단장치를 이용할 시 2인 이상의 탑승을 금지한다.
5. 횡단 보호를 건널 시 좌우를 확인하고 안전함을 확인한 후 보행한다.
6. 신호를 반드시 준수하고 횡단보호를 건널 때 스마트폰을 사용하지 않는다.
7. 버스, 승용차 등 자동차를 이용할 때 반드시 안전벨트를 맬수 있도록 한다.

2024학년도 1학년 여름방학 방과후 학교

	국어		수학			영어		체육
1교시	현대시 분석 특강 및 문법 보충수업	현대시 분석 특강 및 문법 보충수업	수학 2학기 내용	수학 2학기 내용	수학 1 내용			
	1-7	1-9	1-3	1-8	1-2			
2교시	최소성취수준 미달 학생 기초 수업(국어)		수학 2학기 내용	수학 2학기 내용	수학 1 내용	수능 영어영역 유형 탐구 특강	수능 영어영역 유형 탐구 특강	입시체육
	1-7		1-3	1-8	1-2	1-10	1-1	체육관
3교시	현대시 분석 특강 및 문법 보충수업	현대시 분석 특강 및 문법 보충수업	수학 2학기 내용	최소성취수준 미달 학생 기초 수업(수학)	수학 1 내용	수능 영어영역 유형 탐구 특강		
	1-7	1-9	1-3	1-8	1-2	1-10		
4교시	현대시 분석 특강 및 문법 보충수업		수학 2학기 내용		수학 1 내용	수능 영어영역 유형 탐구 특강	최소성취수준 미달 학생 기초 수업(영어)	입시체육
	1-7		1-3		1-2	1-10	1-1	체육관

1학년 최소성취수준 미도달 학생 지도 계획

1. 최소성취수준 미도달 학생 운영 방향

- 최소 성취수준 도달 여부를 판정하는 기준은 해당 과목의 학업성취율 40% 미만일 때 해당 과목의 최소 성취수준 미도달로 판정함.
- 보충지도 방법으로는 방과 후 지도, 보충과제 부여, 학습 멘토링 운영, 원격 수업 형태의 방법으로 운영함.
- 각 과목의 교육과정 성취기준, 최소 성취수준 진술문 등을 고려하여 해당 교과나 과목의 이수에 있어 기본적인면서도 핵심적인 내용을 선정함.

2. 강좌 안내

과목	수강자 수	수업시간	수업 시간	수업 교실
국어	1명	7월 29일(월) ~ 8월 7일(수) 원격 (구글 클래스룸)	6시간	원격
영어	3명	7월 29일(월) ~ 8월 7일(수) 4교시	8시간	1-1
수학	13명	7월 29일(월) ~ 8월 2일(금) 3, 4교시 + 보충과제 부여	10시간	1-8
통합사회	1명	7월 29일(월) ~ 8월 7일(수) 원격 (구글 클래스룸)	12시간	원격
통합과학	6명	7월 29일(월) ~ 8월 2일(금) 1교시	5시간	1-4
		7월 29일(월) ~ 8월 2일(금) 원격 (구글 클래스룸)	5시간	원격
		7월 29일(월) ~ 8월 2일(금) 원격 (구글 클래스룸)	5시간	원격
한국사	3명	8월 2일(금) ~ 8월 7일(수) 4교시	4시간	1-5
		8월 2일(금) ~ 8월 7일(수) 원격 (구글 클래스룸)	8시간	원격

2024학년도 2학년 여름방학 방과후 학교

	국어	수학		영어
1 2	국어 모의고사 기출문제 풀이A	기초수학	수학Ⅱ 함수의 극한과 연속	영어 모의고사 기출 고난도
3 4		수학Ⅱ 고난도 문제풀이A		기초영문법
5 6	국어 모의고사 기출문제 풀이B	수학Ⅱ 고난도 문제풀이B		

	전반 2024.7.29.(월)~8.1.(목)				후반4일 2024.8.2.(금)~8.7.(수)		
	생명과학	지구과학	생활과윤리		화학	생명과학	정치와법
1 2				1 2			
3 4	생명과학 유전입문A	지구과학 대기와 해수의 순환	생활과윤리	3 4	화학 개념정리 및 문제풀이	생명과학 유전입문B	정치와법 법 기초
5 6				5 6			

2024학년도 3학년 여름방학 방과후 학교

	전반4일	후반4일	전반4일	후반4일
1교시	국어A1		영어B	
	3-5		3-1	
2교시	영어A		국어B	
	3-1		3-5	
3교시	수학1+2 확통		수학1+2 미적	
4교시				
	3-7		3-3	
5교시	생활과윤리 / 동아시아사		생명과학	화학
6교시				
	특별 6실/3-10		3-8	3-1

7,8월 보건 소식

방학 중 건강 상태 점검

- 정기적 교정(나안)시력 점검
- 정기적 구강검진 : 충치, 충치 위험 치아, 부정교합
- 소변 정밀 검사 : 요잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우
- 비염·축농증·편도선염·중이염 등이 있는학생:이비인후과진료받기
- 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등) 및 근골격계 통증 등 건강상의 문제로 보건실을 자주 방문했었던 학생 : 소아청소년과, 정형외과 등에서 진료 받기


여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ●야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ●얼음물보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ●외출 후 손 깨끗이 씻기 ●물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ●일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상에는 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ●차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도 차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ●냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일상병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ●운동할 때 시간마다 2~4잔 쉼 없는 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ●오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ●자외선 차단제 사용 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ●실내온도는 26~28℃ 유지 ●취침 전 과식 피하기 ●따뜻한 물로 목욕
9. 찬음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ●체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ●열량 보충으로 단백질 섭취 ●과일 채소 등 비타민 섭취

7월 28일 “세계 간염의 날”

세계 간염의 날이란?

간에 염증이 생겨 간세포가 파괴되는 질병인 간염에 대하여 전 세계인의 경각심을 제고하고 간염 예방, 검사, 치료 등에 관심을 촉구하기 위하여 제정한 기념일입니다.



A·B·C·E형 간염의 주요 전파경로와 잠복기

A형 간염	B형 간염	C형 간염
주요 전파 경로 <ul style="list-style-type: none"> · 분변-구강경로로 직접 전파 · 환자의 분변에 오염된 물이나 음식을 섭취를 통한 간염 전파 	주요 전파 경로 <ul style="list-style-type: none"> · 혈액매개 전파 · 주사기 공동 사용 · 손톱깎이, 면도기 등 위생용품의 공동 사용 	주요 전파 경로 <ul style="list-style-type: none"> · 성접촉을 통한 전파 · 모자간 수직 감염
잠복기 A형 간염 15~50일 (평균 28일) E형 간염 15~64일 (평균 40일)	잠복기 B형 간염 60~150일 (평균 90일)	잠복기 C형 간염 14~180일 (평균 42~70일)

A·B·C·E형 간염의 증상과 경과

A·E형 간염 바이러스 감염	B형·C형 간염 바이러스 감염
증상 발생 A·E형 간염 증상 - 발열, 피로감, 근육통 - 식욕부진, 복통 - 황달, 흑뇨	증상 발생 B형·C형 간염 증상 - 발열, 피로감, 근육통 - 식욕부진, 복통 - 황달, 흑뇨
무증상 감염 만성 B·C형 간염 경과 - 간염 - 간경 - 사망	무증상 감염 만성 B·C형 간염 경과 - 간염 - 간경 - 사망

→ 위와 C형 간염은 만성 간염으로 진행할 수 있습니다.

예방법

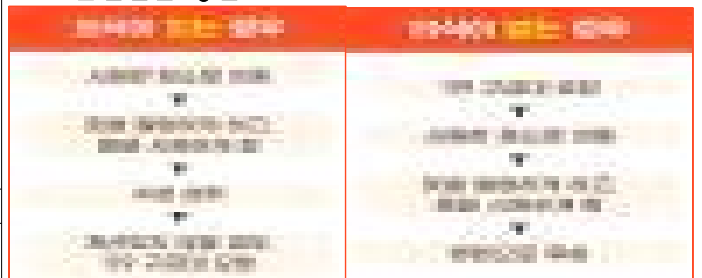
A형 간염	B형 간염	C형 간염
<ul style="list-style-type: none"> ○ 올바른 손씻기의 생활화 ○ 안전한 음식 섭취 ○ 위생적으로 조리하기 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 올바른 손씻기 등 개인위생의 공유 지양 ○ 주사기나 침의 재사용 금지 ○ 검진을 통한 조기 치료 ○ 적극적인 치료를 통한 추가전파 예방 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 올바른 손씻기의 생활화 ○ 안전한 음식 섭취 ○ 위생적으로 조리하기

* 예방접종 가능 : A형 간염, B형 간염

여름철 주의! 온열 질환 대비

☐ 폭염 시 어린이와 학생 또한 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

온열질환 응급처치



폭염대비 건강수칙 3가지

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇빛 차단하기 (양산, 모자)
- 혈류가 막히는 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

디지털 성범죄 예방

1. 어떤 것이 디지털 성범죄인가요?

디지털 성범죄
불법촬영 및 불법촬영물 유통·유포·협박·소지·시청 등
사이버 공간에서 일어나는 성폭력

SNS·오픈채팅방·만남어플 등 온라인상에서 친밀해진
상태에서 신상정보, 신체 사진 등을 요구, 이후 태도를
바꾸어 신상정보·사진 유포 및 게시 등 협박하여 추가로 범행

불법촬영물 제작·배포
아동·청소년 성착취물 제작·소지·유포
불법촬영물 소지·시청
동의없이 사진·동영상 촬영하거나 유포

성폭력처벌법이나
청소년성보호법으로 처벌

화장실 등에 의심스러운 물건이 보이거나
불법촬영이 의심될 때, 유포 협박을 받을 때
즉시 **112 신고**하세요!

2. 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때, 어떻게 해야 할까요

이렇게 행동해요

만남 요구

낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
☞ 만남 거절하고 대화 중단하기
랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기

불법촬영 합성영상 유포

화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
☞ 즉시 112 신고하기
불법촬영이 의심될 때
☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때
☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때
☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기

성적 문자 영상 전송

친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기
성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때
☞ 대화 중단·신고하기
SNS에서 성적인 영상을 봤을 때
☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
몸 사진전송을 요구받았을 때
☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

도움을 요청해요

피해 신고	긴급신고 112 경찰청 안전드림 홈페이지-> 	방송통신심의위원회 국번없이 1377→3번 www.kocsc.or.kr 디지털성범죄신고 방통심의위 디지털성범죄정 보신고상담톡 
	피해상담 디지털성범죄피해지원센터 (한국여성인권진흥원) ☎ 02-735-8994 / http://d4u.stop.or.kr 여성긴급전화 1366 ☎ 국번 없이 1366	

약물 오·남용 및 흡연예방

1. 청소년기의 약물(술, 담배, 커피, 흡입제 등) 유해성

- 성인보다 피해가 크고, 중독에 빠질 확률도 훨씬 높음
- 방학 중에 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하고, 대화의 시간 가지기
- 부모님이 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여주기
(금연가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮음)
- 자녀들이 있는 장소에서 담배를 피우지 않고, 간접 흡연의 피해를 최소화하기

2. 마약류 예방

- 약물사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 준다는 사실을 자녀에게 설명하고, 절대로 마약을 사용해서는 안되며, 누군가가 약물을 권할 때 단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.

“마약류”는

- | | |
|---------------------------------|------|
| ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 | 의존성 |
| ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 | 내성 |
| ③ 사용을 중지하면 온 몸에 전지기 힘든 증상이 나타나며 | 금단증상 |

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물!

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!

1. '일부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'
✓ ADHD 증상에 있는 사람은 복용해도 효과가 없으며
반대로 복용했을 때 불안, 초조함, 두통, 불면증 등 부작용 발생

2. '나비약', '살배는 약'으로 알려진 '심혈관계제'
✓ 어린이나 청소년에게서는 5배이상 위험하다!
복용할 때 주의할 점: 피로감, 두통, 불면증, 두근거림 등

3. '파스'같이 보이지만, 마약류예요! '진통제'나 '진정제'
✓ 마약성 진통제로 알기 쉬운 한자도 국문만 고쳐서만 처방받을 수 있어요!
복용할 때 주의할 점: 호흡기 질환 악화, 과다 복용 시 사망 위험

4. 수면제보다 많이 알려진 '불면증 치료제'
✓ 심한 불면증 환자 10명중 9명은 수면제 사용
복용할 때 주의할 점: 과다 복용 시 호흡기 질환 악화, 과다 복용 시 사망 위험

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?

 1 생활태도 변화 의욕 저하·수면 부족· 몸무게 감소	 2 성격 변화 예민해지거나 폭력적	 3 약물 사용 뚜렷한 증상 없이 약 복용이 잦은 경우
---	--	---

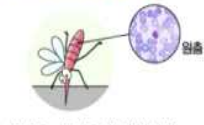
한국마약퇴치운동본부
청소년 전문 상담전화

☎ 1899-0893
☎ 02-6929-3192

여름철 주의할 질환

말라리아

말라리아란?



열원충 속 원충에 감염되어 발생하는 급성 열성질환

전파경로



· 양아이를 때 벽면과 각물 이용 (일반 모기는 수면)
· 비행 시 '덜소리' X

공기나 물이나 물에 닿아도 전파 X

말라리아 종류

(삼일열 · 열대열 · 사일열 · 난형열 · 원숭이열) 말라리아
*우리나라의 경우, 삼일열 말라리아만 발생

증상



권태감



서서히 상승하는 발열



반복적인 오한, 발열, 발한 후 해열

잠복기

삼일열 원충: 단계: 7~20일, 잠기: 6~12개월
열대열 원충: 9일~14일
사일열 원충: 18일~24일
난형열 원충: 12일~18일
원숭이열 원충: 11일~12일

예방/주의사항



모기장/피해, 모기장, 방충망 사용



긴소매/긴바지 착용



말라리아 발생지역 모기 물림, 여행 후 의심증상 발생 시 여행력 알리고 진료 권고

해외감염병NOW에서 말라리아 발생지역 확인 가능

일본뇌염

일본뇌염이란?



일본뇌염에 감염된 매개 모기

일본뇌염바이러스에 의한 급성 감염병

전파경로



뇌염바이러스를 가진 모기 (작은빨간집모기)

잠복기

7~14일

증상



고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상



의식장애, 경련, 혼수 등



언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등

대부분 무증상이거나 발열, 두통 등의 가벼운 증상
일부에서는 고열, 두통, 경부경직, 혼미, 경련 등 증상으로 진행 가능
(이중 30%는 사망에까지 이를 수 있어 주의 요함)

예방/주의사항



모기장/피해, 모기장, 방충망 사용



긴소매/긴바지 착용



예방접종
생후 12개월~만 12세 이하 어린이
표준 일정에 맞춰 예방접종 필수

모기에 물리면 왜 가려울까요?

모기에 물렸을 때 간지럽고 부어오르는 이유는 모기의 침이 꽃힐 때 분비하는 여러 가지 물질로 인해 **우리 몸에서 면역 반응**이 일어나기 때문입니다. 우리 몸은 주입된 외부 물질을 제거하기 위해 더 많은 백혈구를 물린 부위로 유도하기 위해 조직이 히스타민을 형성하게 됩니다. **가려움의 원인이 바로 히스타민**입니다.

물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선!
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 않기
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉히기
- ♥ 물린 부위에 침 바르지 않기
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료!

냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.

냉방병은 레오지넬라균 등 미생물의 침입에 의해 발생하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발병시킬 수 있습니다.

갑작스러운 환경 온도의 저하

피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축

혈액순환 장애

두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등을 초래

에어컨은 적당히



예방법

- 1) 실내의 온도 차이는 5~6℃ 정도로 유지하기
- 2) 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않게 하고, 긴 소매의 덧옷 준비
- 3) 2~4시간마다 5분 이상, 창문을 열어 실내의 공기를 환기
- 4) 자주 외부에 나가 바깥 공기를 쏘인다.
- 5) 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 근육 운동을 수시로 하고, 자세를 자주 바꾸어준다.
- 6) 과로와 수면 부족으로 면역력이 떨어지지 않도록 주의한다.
- 7) 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮고 잔다.
- 8) 물, 음료 등 충분히 수분섭취를 한다.

개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하여 건강한 여름을 보낼 수 있기를 바랍니다.

보건의소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.