



## 겨울방학 가정통신문

내가 사랑하는 학교,  
나를 사랑하는 학교

교무운영부

☎ 063-717-6500

2022. 12. 30

학부모님께! 2022년 한 해 학교 교육 발전을 위해 보내주신 성원에 깊은 감사를 올리며, 2023년 계묘년 새해를 맞이하여 가정  
에 행운과 건강이 늘 함께하시길 기원합니다. 2022학년도 동계 방학 안내와 방학 일정을 안내해 드리니 우리 자녀들이 한층  
더 성장할 수 있는 보람된 방학이 될 수 있도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

방 학 기 간	12월 31일(토) ~ 2월 28일(화) (60일간)
개 학 일	3월 2일(목요일), 등교시간 : 08시 40분 (정상 수업) 1학기 시간표는 2월 27일(월) 학교 홈페이지 탑재 예정이므로 개학 때 확인하고 등교
비상연락망	(이름: ) → (본인) → (이름: ) (전화: ) → (본인) → (전화: )
학교전화번호	교무실(063-717-6500) 행정실(063-717-6501)
담임선생님	전화나 문자 메시지로 연락

### 1 봉사활동 안내

- 방학 동안 봉사활동을 통해 실천 위주의 인성교육을 강화하고 다양한 경험과 삶의 보람을 체득하여 더불어 사는 공동체 의식을 함양한다.
  - ▶ 봉사활동 실시 전 계획서를 작성하여 사전 결재받아 제출한다. (홈페이지 양식 탑재)
  - ▶ 봉사활동 확인서는 기관명의로 발급한 것을 원칙으로 한다.  
(봉사활동 확인서는 개학 후 담임선생님께 제출)
  - ▶ 봉사활동 확인서를 제출해야 할 경우 2/23일 오전까지 담임선생님께 연락 후 제출한다.  
(연계사이트를 이용했을 경우에도 담임선생님께 연락한다.)
  - ▶ 봉사활동 실적 연계사이트(1365 자원봉사 포털, VMS, DOVOL)를 이용하여 신청 시행할 수 있다.
  - ▶ 영리 업체, 미성년자 출입 제한 업소 등은 봉사활동 대상에서 제외된다.  
※ 봉사활동이 인정되지 않는 곳: 개인 영리를 목적으로 하는 시설 (개인병원, 어린이집, 유치원 등)
  - ▶ 방학 중 봉사활동은 1일 8시간을 초과할 수 없습니다.

### 2 방학 중 지켜야 할 일

#### ● 기본 생활 수칙 안내

- ▶ 방학 중 자기 생활 계획을 세워 실천하고 하루의 생활을 반성하는 생활을 하도록 한다.
- ▶ 자기주도 학습 습관 형성을 통한 부족한 교과의 보충을 매일 점검한다.
- ▶ 외출 시 부모님께 가는 곳과 용건을 말씀드리고 혼자 다니지 않으며 밤에는 외출하지 않는다.
- ▶ 외출 시 옷차림을 단정히 하고 친척, 친지 방문 시 올바른 예의를 갖춘다.

- ▶ 여행은 반드시 가족과 함께하고 친구끼리의 여행은 금한다.(무전여행 금지)
- ▶ 좋은 책을 많이 읽어 참다운 학생의 자세를 갖춘다.
- ▶ 청소년 보호법상의 '청소년 출입 제한 구역'과 학생 출입 금지 구역(게임방, 피시방, 오락실) 출입을 금하며, 학생이 출입할 수 없는 곳에 서의 불법인 학생 아르바이트는 금한다.
- ▶ 생명의 소중함을 항상 잊지 않으며, 순간의 그릇된 판단을 하지 않도록 바른 판단력을 기른다.
- ▶ 방학 중에도 학생의 신분임을 잊지 않고 행동하며, 머리염색, 파마 등을 지양한다.
- ▶ 불량 모임에 가입해서는 안 되며, 가담자를 알 때는 학교에 신고한다.
- ▶ 학교폭력 현장을 보거나 그 사실을 알게 된 자는 관계기관에 이를 즉시 신고한다.(의무사항)
- ▶ 타인에게 SNS 정보를 알려주거나 요구하지 않기
- ▶ 흉기, 위험물을 가지고 다니지 않으며 음주 및 약물 오·남용을 금한다.
- ▶ 대중매체를 가려보고 흉내 내지 않으며, 호기심에서라도 절대로 남의 물건은 손대지 않는 등 학생으로서 반드시 지켜야 할 규칙을 준수한다.
- ▶ 외국 여행은 되도록 금한다. 부득이 외국 여행을 갈 때는 반드시 학교에 사전 신고(국외 여행신고서 결재)하고 마친 후에는 결과를 담임 선생님께 말씀드린다.
- ▶ 인터넷 사용은 사이버 예절을 지켜 건전하게 이용한다.
- ▶ 사고가 발생했을 때는 즉시 학교나 담임선생님께 알린다.

#### ● 안전 생활 수칙 안내

- ▶ 코로나19 안전 수칙을 생활화한다.  
(마스크 착용, 손 씻기, 기침 예절, 거리두기, 증상 시 쉬기, 열이 나면 선별진료소 방문 등 기본 준수는 나와 이웃의 안전지킴이다.)
- ▶ 각종 안전 수칙을 잘 지켜 교통안전(무단 횡단 금지, 건널목 이용, 자전거 이용 안전), 수상 안전, 추락, 가스, 화재, 폭발물, 전기안전(감전) 등의 안전사고 예방에 최선을 다한다.
- ▶ 오토바이를 타지 않으며, 무면허 자동차 운전을 하지 않는다.

※ 위 사항을 잘 준수하여 보람된 방학을 보냅시다.

2022년 12월 30일

전 주 화 정 중 학 교 장

직인생략

# 코로나19 예방! 행복한 방학 보내기

-방학 중 코로나19 예방 교육-

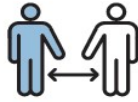
## 개인방역 5대 핵심수칙

### · 핵심 수칙 메시지 ·



#### 제1수칙

아프면 3~4일  
집에 머물기



#### 제2수칙

사람과 사람 사이,  
두 팔 간격 건강  
거리 두기



#### 제3수칙

30초 손 씻기,  
기침은 옷소매



#### 제4수칙

매일 2번 이상  
환기, 주기적 소독



#### 제5수칙

거리는 멀어져도  
마음은 가까이

## ◆ 코로나19 알아보기

### · 코로나19 임상 증상



- 주요 증상: 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 또는 폐렴
- 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양함

### · 전파 방법

- (비말감염) 코로나19는 감염된 사람이 기침, 재채기를 했을 때 발생한 **비말(침방울)**이 다른 사람의 호흡기로 들어가 바이러스가 점막을 통해 침투하여 감염
- (접촉감염) 감염된 사람의 비말이 **물건이나 표면** 등에 묻은 경우, 다른 사람이 이 물건을 손으로 만진 후 **눈, 코, 입 등을 만져서** 감염

## ● 올바른 손씻기

### 올바른 손씻기 6단계

STEP  
01



손바닥과 손바닥을  
마주대로  
문질러 주세요

STEP  
02



손등과 손바닥을  
마주대로  
문질러 주세요

STEP  
03



손바닥을 마주대고  
손가락지를 끼고  
문질러 주세요

STEP  
04



손가락을  
마주잡고  
문질러 주세요

STEP  
05



엄지손가락을 다른편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요

STEP  
06



손가락을 반대편  
손바닥에 놓고 문질러  
손톱 밑을 깨끗하게 하세요

## ◎ 건강한 방학을 보내기 위해 지켜야 할 점



본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상 증상 발생 확인하기



기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기



흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손소독제로 손 소독하기



씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기



사람과 사람 사이, 두 팔 간격 2m(최소 1m) 거리 유지하기



두 팔 간격 거리가 어려우면 마스크 착용하기

실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기

## ◎ 겨울방학 중 건강관리

### 1. 추운 겨울, 체온을 높여요

체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 따뜻한 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어있는 **하반신을 따뜻하게** 하는 것이 포인트! **윗옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.** 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하지요.

### 2. 겨울철 안전사고 예방

★ 빙판길 조심 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

★ 화상 시 응급처치

1. 옷을 벗기지 말고 가위로 제거

2. **물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상:** 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며,

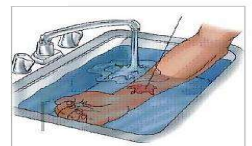
물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음). 소독된 거즈로 화상 부위 덮기

3. **물집이 터진 1도와 2도 화상:** 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처 부위 덮기

(충격, 감염 예방)

4. 감염 예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 소독 거즈로 두툼하게 덮기

5. **화상 부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기 (염증 발생 위험)**



### 3. 실내 미세먼지에서 아이들을 보호해 주세요

1) '우리동네 대기정보' 어플로 미세먼지 정보 파악하기 (환경부, 에어코리아 제공)

- 시도별 대기 현황뿐만 아니라 대기오염 물질 정보, 대응 요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.

2) 물청소를 통해 실내 공기 개선하기

- 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.

3) 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않기

- 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소합니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 게 좋습니다.



<출처: 교육부>