



2024학년도 여름방학 가정통신문



남원여자고등학교 [<http://www.jb-nwgirls.hs.kr>]

1 학부모님께 드리는 말씀

학부모님께

안녕하십니까? 여름의 무더위가 점점 더해가는 가운데 가정에 건강과 평안이 늘 가득하시길 기원합니다. 어느덧 2024학년도 1학기 교육과정을 마무리 하고 여름방학을 맞이하게 되었습니다

방학은 학습에 매진하는 학생들에게 재충전의 여유와 재도약의 기회가 공존하는 시간입니다. 계획적이고 능동적인 학습으로 부족한 과목을 보충하는 계기로 만들 수 있다면 더 없이 보람된 시간이 될 것입니다. 그러나 한편으로 더위 때문에 자칫 리듬을 잃기 쉬운 만큼 학습 리듬을 조절하고 유지할 수 있도록 학부모님의 각별한 관심과 지도를 당부드립니다. 더불어 가정에서도 학생의 건강관리 및 안전 생활을 위한 규칙을 준수할 수 있도록 지도 부탁드립니다.

미래의 꿈이요 희망인 우리 학생들이 여름방학 중에도 학력 신장 및 인성 함양을 위해 알찬 시간을 보내도록 지도해 주시기 바랍니다.

방학기간	■ 2024. 7. 22.(월) ~ 8. 11.(일) ■ 개학일: 2024. 8. 12.(월)	수업일수	학년	1학기	2학기 (예정)	계 (예정)
			1	94	96	190
			2	94	96	190
			3	94	97	191

순	행사명	장소	기간	대상
1	순공 60시간 약점 보완 캠프	각 학년 학습실	7.22.-8.2	1학년 20명, 2학년 20명, 3학년 20명
2	방과후 학교 교육 활동(1학년 영어)	1학년 교실	7.22.-7.26, 8.5.-8.9.	1학년 11명
3	방과후 학교 교육 활동(2학년 국어)	2학년 교실	7.29.-8.9.	2학년 16명
4	방과후 학교 교육 활동(2학년 영어)	2학년 교실	7.22.-7.26, 8.5.-8.9.	2학년 11명
5	2학년 여름방학 심화수업(수학)	2학년 교실	7.22.-8.9.	신청학생
6	3학년 여름방학 심화수업 (국어, 사회문화, 생활과윤리, 윤리와사상, 지구과학)	3학년교실	7.22.-8.9.	신청학생

2024. 7. 19.

남원여자고등학교장 직인생략

- 물놀이 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영모자를 씩습니다.
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



- 물놀이 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때 등
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 요청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.



- 물놀이 후

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.



물놀이 안전사고 예방 대처요령

- 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드앱(해수부) 설치해 두어요.
- 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
 - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 **119에 신고** ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조시도 해야 해요!
- 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.

1. 한낮의 뜨거운 햇볕은 피해야 합니다.

- 온도가 높은 한낮에는 되도록 천천히 걷고 격렬한 운동은 삼갑시다.
- 노약자는 야외활동을 삼가고 시원한 장소를 찾아 더위를 피합시다.
- 외출 시에는 가볍고 밝은색 계통의 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 양산을 써서 햇볕을 가립시다.
- 피부가 장시간 햇빛에 노출될 때는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호합시다.
- 야외 근무자는 시원한 장소에서 평소보다 자주 휴식을 취합시다.

2. 식사는 균형 있게, 물은 많이 섭취해야 합니다.

- 육류, 생선, 콩, 잡곡, 신선한 야채·과일 등을 골고루 충분히 섭취합시다. 단, 한꺼번에 많이 먹는 것은 피합시다.
- 탄산·알코올·카페인이 들어있는 음료는 피하고, 물은 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 자주 마십니다.

3. 위생적인 생활 습관을 갖도록 합시다.

- 물은 끓여 먹고, 날 음식은 삼갑시다.
- 손발을 깨끗이 하고 손톱은 짧게 깎읍시다.
- 음식은 오래 보관하지 말고 조금이라도 상한 음식은 버립시다.
- 조리 기구는 청결히 사용합시다.

4. 올바른 냉방기기 사용법을 숙지합시다.

- 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방합시다.
(건강 실내 냉방 온도는 26~28℃)
- 한시간에 한번씩 꼭 10분간 환기하고, 2주에 한번은 필터를 청소합시다.
- 에어컨이나 선풍기를 밤새 켜두는 것은 위험하므로 집안을 미리 시원하게 하고 잠들기 전에 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약합시다.
- 에어컨 가동 중에는 창문을 모두 닫고 커튼이나 블라인더로 직사광선을 차단하면 냉방 효과를 높일 수 있습니다.

5. 친구, 이웃의 건강에 관심을 가집시다.

- 주변에 혼자 생활하는 노약자, 장애인, 환자 등이 있으면 관심을 갖고 주거환경과 건강 상태를 보살피도록 합시다.
- 야외 현장이나 고온 작업장에서는 동료간에 몸 상태에 서로 살펴주고 필요시 도움을 줍시다.
- 응급환자가 발생하면 119나 1339(응급의료정보센터)로 연락하고 구급차가 도착하기 전까지 환자를 서늘한 곳에 옮긴 후 체온을 내리는 조치를 취합시다.

✓ 여름철 온열질환(폭염) 및 냉방병 예방관리

[온열질환 예방관리]

- 온열질환은 열에 장시간 노출될 경우 발생
- 증상: 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등
- 응급처치 방법
 - 시원한 장소 (통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 환자를 옮깁니다.
 - 옷을 벗기고 몸을 차게 식힙니다.
 - 얼음주머니가 있다면 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.
 - 수분이나 염분을 섭취하게 합니다. (단, 의식이 있는 경우에만)
 - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우: 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
 - 응답이 불분명 / 의식이 없는 경우: 119에 연락한다.

[냉방병 예방관리]

- 냉방된 실내와 실외의 심한 온도차에 인체가 제대로 적응하지 못해 발생
- 증상: 두통, 식욕부진, 감기 증상, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량
- 예방법
 - 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의
(긴소매를 준비하여 체온조절)
 - 실내외 온도차를 5-8도 내외로 조절하고 실내온도를 25-28도로 유지함.
 - 1시간마다 5 ~10분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터 청소를 자주 함.
 - 틈틈이 바깥 공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 함.

✓ 여름철 식중독 예방 교육

- 식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 알아보겠습니다.
- 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.
 - ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
 - ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안돼요.
 - ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
 - ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.
- 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.
 - ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요.
 - ② 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요.
 - ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요.

✔ 마약 예방 교육

- 격리 권고기간 동안 자택에 머무르며 가급적 외출을 자제
- 다른 사람과 접촉을 최소화
- 비밀 생성이 많은 행동(운동, 노래, 합성 등) 자제
- 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침예절 등 개인 방역 수칙 준수
- 다빈도 접촉부위(문고리, 전등 스위치 등)는 주기적으로 소독

■ 최근 아래 마약류를 접하는 청소년의 증가로 학교 및 가정에서 관심이 필요합니다.

△나비 약(식욕억제제) △몸짱 약(근육강화제)

△ADHD 치료제 △합성 대마 △펜타닐

■ 마약류는 마취작용을 하며 습관성을 가진 약으로, 장기복용하면 중독증상과 정신적인 문제를 유발하는 온몸을 파괴하는 독약과 같습니다.

■ 부작용: 두통, 메스꺼움, 호흡장애, 피부병, 정신증상, 심각한 경우 사망

■ 예방법

- 낯선 사람이 권하는 음료 마시지 않기
- 지인의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
- 온라인 판매 및 중고거래 약 사거나 쓰지 않기 (마약류관리법에 위반됨)
- 의심사례 발생시 즉시 112로 신고하기

✔ 학교 폭력 및 성폭력 예방

■ 너무 늦은 시간에 돌아다니지 않도록 하고, 늦을 시 보호자에게 연락하도록 하세요.

■ 어두운 골목이나 외진 곳으로 다니지 않으며 가능하면 혼자서 돌아다니지 않습니다.

■ 유해업소의 출입이나 불필요한 시내 배회를 하지 않습니다.

■ 친구에게 고운 말을 사용하며 상대를 비하하는 언행을 하지 않습니다.

■ 폭력 피해를 당하게 되면 선생님이나 부모님께 반드시 알리도록 합니다.

■ 내가 직접 피해를 당하지 않았더라도 학교폭력 사실을 알았을 때는 바로 신고하도록 합니다. 그것이 내가 피해자가 되지 않는 길이다.

[학교 폭력 피해 신고요령]

- 담임선생님 또는 학교의 다른 선생님 등에게 피해 상황을 정확하게 알립니다.
- 학부모에게 피해 상황과 나의 어려움을 호소합니다.
- 상담실로 전화 및 면접, 사이버상담을 할 수 있습니다.
- 경찰서에는 피해 상담과 본인 의사에 따라 신고 할 수 있습니다.

✓ 사이버 폭력 및 사이버 도박 예방

- 최근 SNS나 카카오톡 등 모바일 메신저 계정정보와 전화번호를 제공하면 현금을 지급한다는 불법광고를 본 일부 학생들이 친구, 후배의 계정과 전화번호 등 개인정보를 강제로 빼앗는 사이버폭력이 다수 발생하고 있습니다.
- 이렇게 불법 취득된 개인정보는 도박, 불법광고(스팸) 등에 이용되어 2차 피해가 발생하게 됩니다.
- 또한 온라인 상에서 다양한 상업적 이해관계에 근거한 도박 관련 마케팅이 증가하고 있습니다. 도박에 빠지게 되면 도박 자금 마련을 위해 고리대에 손을 대거나, 주변 친구들에게 금전을 갈취하는 등의 문제가 연쇄적으로 발생할 수 있습니다.

[사이버 폭력 및 도박 예방 수칙]

- 다른 사람에게 자신의 개인정보를 제공하거나 매매하지 않는다.
 - SNS 계정 등 개인정보를 타인에게 제공한 경우에는 아이디 변경, 정지, 탈퇴 등의 조치를 취하고, 필요시 수사기관에 도움을 청한다.
 - 주변의 친구나 다른 사람에 의한 강압으로 사이버 폭력 피해가 발생한 경우에는 아래의 기관에 신고한다.
- ▶ 경찰청 사이버수사국(www.cyber.go.kr)
 - ▶ 청소년 사이버상담센터 : www.cyber1388.kr
 - 지역번호+1388, #1388
 - ▶ 학교폭력신고/상담전화(117), 문자서비스(#0117)
 - ▶ 푸른나무재단 : 학교폭력 상담전화(1588-9128)
 - ▶ 스마트쉼센터 : 스마트폰 과의존 상담(1599-0075)
 - 사이버 도박으로 인한 문제가 심각하다면 부모님과 적극적으로 상담한다.
 - 고금리 대출로 인한 피해를 당했을 경우 가까운 경찰서로 신고하고, 경찰서에 직접 신고가 어려운 경우 학교전담경찰관(SPO)에 피해 사실을 신고한다.

✓ 학부모 대상 학교 폭력 예방 교육

[개정된 학교폭력예방법의 주요 변경 사항]

1. 학교폭력 관련 업무 교육지원청 이관

- 학교폭력 심의: 학교폭력대책자치위원회(학교)→학교폭력대책심의위원회(교육지원청)
- 학교: 전담기구(사안접수, 보호자 통보, 교육지원청 보고, 사안조사·결과 보고, 1/3 학부모위원)
- 교육지원청: 학교폭력대책심의위원회 (10명~50명 이내 구성, 전체위원의 1/3 학부모위원)

2. 학교장 자체 해결제 도입(학폭심의위원회의 심의 요청하지 않고 학교 자체 종결 처리를 의미)

- 학교폭력예방법 제13조2의 요건 충족시(경미한 사항) 학교장 자체 해결 가능
 - 2주 이상의 신체적·정신적 치료를 요하는 진단서를 발급받지 않은 경우
 - 재산상 피해가 없거나 즉각 복구된 경우 - 학교폭력이 지속적이지 않은 경우
 - 학교폭력에 대한 신고, 진술, 자료 제공 등에 대한 보복행위가 아닌 경우

※ 위의 사항에도 불구하고 피해학생 및 학부모의 서면 동의가 없으면 학폭심의위원회 심의 개최

- 관계회복 프로그램 운영: 회복적 서클, 어울림 프로그램 등을 통한 관련학생간 관계회복 지원

3. 학교폭력 가해학생 조치(제1호,제2호,제3호) 생활기록부 조건부 기재 유보

- 경미한 사건이나 쌍방의 폭행 사실 인정되는 학생들에게 1회에 한해 처분 사실 기재 유보
- 기재유보 사항이 아닌 경우[조치사항 미이행시, 조치후 동일 학교급에 재학하는 동안 다른 학폭사건으로 제17조1항의 조치(가해학생조치 1호~9호)를 받은 경우]

방학 중 상담 지원 안내

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117 상담	전문상담사의 전화, 문자, S폭력, 따돌림, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원	117로 전화
남원교육지원청 위(Wee)센터	방문상담 게시판상담	-063-635-8530~2 전화예약 후 방문상담 -남원교육지원청 홈페이지→Wee센터→상담게시판
남원시 청소년상담복지센터	방문상담	063-633-1977 사전 전화예약 및 방문접수 후 상담
상다미 쌤	실시간 모바일 심리상담(카톡 상담)	카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)
다 들어줄 개	실시간 모바일 상담서비스	다 들어줄 개 어플, 카톡 플러스 친구 1661-5004로 문자
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	카톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)	'청소년상담1388' 카톡 채널 추가 후 1:1 상담
	문자상담	'#00001388' 로 고민 내용 발송
	게시판상담	게시판 글로 상담, 24시간 내 답변
	이음e 온라인 부모교육	자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육, 다문화 부모교육 제공
	청소년상담 (☎ 1388)	(유선전화) 국번 없이 1388 (휴대전화) 지역번호+1388
한국상담학회	청소년 및 학부모 전화상담	전화 상담(1522-8872)
한국심리학회	전화상담	전화 상담(070-5067-2619, 2819, 05719)