



2024학년도 겨울방학 가정통신문



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

겨울 방학 일정

방학기간	■ 2024.12.31.(화) ~ 2025.2.2.(일) ■ 개학일: 2025. 2. 3.(월)	수업일수	학년	1학기	2학기	계
			1	94	96	190
			2	94	96	190
			3	94	97	191

1 학부모님께 드리는 말씀

학부모님께

안녕하십니까? 한 해 동안 보내주신 관심과 성원에 깊이 감사 드립니다. 올해도 우리 학생들은 학업과 다양한 교육 활동에서 훌륭한 성과를 거두었고, 이는 학부모님의 끊임없는 격려와 지원이 있었기에 가능한 일이였습니다. 방학은 자기 주도적 학습과 다양한 경험을 통해 한 단계 더 성장할 수 있는 소중한 시간으로 학습에 매진하는 학생들에게 재충전의 여유와 재도약의 기회가 공존하는 시간입니다. 계획적이고 능동적인 학습으로 부족한 과목을 보충하는 계기가 될 수 있도록 여건 마련 및 격려와 칭찬으로 학습 의욕을 더 갖도록 북돋아 주셨으면 합니다. 또한 학기 중에 자녀들이 하지 못하고 미루어 놓았던 체험할 기회와 특기를 향상시킬 수 있도록 안내해 주시고, 학력 신장 및 인성 함양을 위해 알찬 시간을 보내도록 이끌어 주시기 바랍니다. 더불어 가정에서도 학생의 건강 관리 및 안전 생활을 위한 규칙을 준수할 수 있도록 지도 부탁드립니다.

우리 남원여고 교직원 모두는 혼연일체가 되어 자녀들의 밝은 미래를 위해 노력할 것을 약속 드립니다. 다가오는 새 학기에도 변함없는 관심과 협조를 부탁드립니다. 학부모님 가정에 늘 건강과 평안이 함께하시길 기원합니다.

2024. 12. 30.

남원여자고등학교장 직인생략

2 겨울방학 중 방과후학교 실시 안내

가. 개설 교과 및 기간

학년	교과	지도교사	시수	장소	시간
1학년	국어	윤*민	20	1-3	1,2교시
	영어(영문법)	이*영	20	2-6	1,2교시
	영어(독해)	김*영	20	1-2	3,4교시
	수학A	이*욱	30	1-1	2,3,4교시
	수학B	김*식	30	1-6	2,3,4교시
	지구과학1	박*남	20	2-5	1,2교시
	생명과학1(A)	이*우	20	1-4	3,4교시
	생명과학1(B)	이*우	20	1-4	5,6교시
	물리학	오*찬	20	1-6	5,6교시
2학년	국어(비문학)	최*령	20	2-2	1,2교시
	문학	노*을	20	2-3	3,4교시
	영어(기출독해)	김*영	20	2-4	5,6교시
	수학2	백*상	20	2-2	3,4교시
	지구과학	박*남	20	2-5	3,4교시
	물리학	오*찬	20	2-1	1,2교시

- 2024.12.31.(화) ~ 2025. 1. 14.(화)
- 2025. 1. 2(목) ~2025. 1. 15(수) : 수학A,B
- 2025. 1. 6.(월) ~ 2025.1.17(금) : 국어 (비문학)

나. 시정표

교시	시간
1	08:40~09:30
2	09:40~10:30
3	10:40~11:30
4	11:40~12:30
5	13:30~14:20
6	14:30~15:20

■ 교통안전 준수사항

- 저전거 및 인라인 스케이트 이용 시 반드시 장구 착용하기
- 무면허 운전 및 전동 킥보드 운행 금지하기
- 무단횡단을 하지 않고 신호등 잘 지키기
- 길을 걸을 때 스마트폰을 사용하지 말고 주변을 잘 살피며 걷기
- 전동 킥보드, 오토바이 및 무면허 자동차 운전을 절대 하지 않기
- 대중교통 이용 시 안전띠를 매도, 승하차 시 성숙한 질서 의식 갖기



■ 자연재해(폭설 및 대설, 한파) 등 재난 안전 행동 요령 ■

* 폭설 및 대설

- 가능한 외출 자제
- 외출 시에는 미끄러지지 않도록 바닥 면이 넓은 운동화나 등산화 착용
- 걸어가는 중에는 휴대전화, 통화, 문자 송수신이나 SNS 활동과 관련하여 화면을 응시하는 행동 자제
- 건널목(횡단보도)을 건널 때는 차량이 멈추었는지 확인하고 도로에 진입
- 계단을 오를 때는 난간을 잡고 다니는 것이 안전하다.
- 야간 보행은 매우 위험하므로 조속히 귀가
- 차도로 나와서 차량에 승차하는 행동으로 인해 타 차량의 주행 방해하는 일이 없도록 주의

* 한파

- 손가락, 발가락, 귀, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우는 동상이 의심되므로 적극적인 치료 필요
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 때는 저체온 증세를 의심하고 바로 병원으로 이송
- 갑작스러운 기온 강하 시 심장과 혈관 계통, 호흡기 계통, 신경계통, 피부병 등은 급격히 악화할 우려가 있으므로, 유아, 노인 또는 병자가 있는 가정에서는 난방에 유의
- 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출 부위의 보온에 유의하고, 머리 부분의 보온 유지
- 외출 후 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 하여야 하고, 당뇨 환자, 만성폐질환자 등은 반드시 독감 예방접종 실시
- 동상에 걸렸을 때는 상처 부위를 물로 씻은 후 따뜻하게 보온을 유지한 상태로 즉시 병원 이송 후 치료
- 동상 부위를 비비거나 갑자기 불에 쪼이지 말고 병원에서 치료

■ 화재 발생시 행동요령 및 화재 예방 수칙

- “불이야”라고 큰소리로 계속 외치며 주위 사람에게 알리기
- 119에 신고하기: 신고할 때 주소와 주변 큰 건물이름 등으를 불이 난 장소 알리기
- 낮은 건물 이용 시 출입구나 비상대피로를 미리 파악하고 비상 상황에 대비하기
- 수건 등을 물에 적서 입과 코를 가리고 몸을 최대한 낮추어 신속히 대피하기
- 가정에 소화기를 비치하고 사용 방법을 숙지하기

4 겨울철 건강관리

■ 화상(열화상)

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 연고나 기름 등도 바르지 않습니다.
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거하도록 합니다.
- 화상부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아줍니다.

* 병원으로 가야 하는 화상

- 화약약품이나 전기화상, 흡입 화상
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상의 부위가 넓은 경우
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우

■ 동상

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 띕니다. 운동을 한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

* 동상 처치법

먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후
몸 전체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴
부분이 있다면 37~42°C 정도의 따뜻한 물에 20~30분간 담급니다.



* 동상 예방법

- . 손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지합니다.
- . 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않습니다.
- . 방한복이나 방한화는 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이는 것을 피합니다.
- . 추위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운 물과 더운 음식을 먹습니다.

■ 인플루엔자 예방

○ 인플루엔자의 원인

1. 원인 병원체: 인플루엔자 바이러스(Influenza virus A, B, C)
2. 감염 경로: 비말매개감염으로 전파됨

○ 인플루엔자의 증상

1. 잠복기 1~4일(평균 2일)
2. 전파경로: 시작 1일 전부터 발병 후 5일까지 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파
3. 임상증상: 38°C 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통, 피로감 등의 전신증상과 기침, 인후통, 객담 등의 호흡기 증상을 보임.

○ 인플루엔자 예방법

1. 가능하면 물을 10컵 이상 마십니다.
2. 손을 깨끗이 씻어요. **손씻기 1830 (하루에 8번 30초)**
3. 실내 온도와 습도를 적정하게 맞추고 외출 시 옷을 따뜻하게 입습니다.
4. 호흡기증상(코물, 재채기, 기침 등)이 있는 경우 마스크를 착용하거나 기침예절을 지킵니다.
5. 인플루엔자가 유행할 때에는 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피합니다.
6. 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받습니다.

□ 기침예절



■ 겨울철 건강관리 10계명

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기. = 가습기 사용하거나 실내에 젖은 수건들을 널어두기
3. 창문 열어 환기! = 하루에 2회 이상 창문을 열기
4. 손을 자주 씻기.
5. 물을 자주 마시기. = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호하기. = 피부보습제를 바르기
7. 규칙적인 생활하기.
8. 적당한 운동 = 적당히 꾸준히
9. 고른 영양 섭취하기.
10. 족욕 또는 반신욕하기 = 전신의 혈액순환을 촉진합니다.

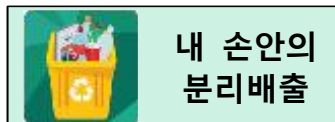
5 방학중 민주시민 교육

1. 탄소중립 방학생활 실천

- 에너지 절약: 적정온도 설정하기, 대기전력 차단, 물 절약
- 지속 가능한 소비: 음식물 쓰레기 줄이기, 저탄소 제품 구매.
- 친환경 이동: 대중교통 이용 및 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용
- 자원절약과 재활용: 재활용 분리배출, 1회용품 사용하지 않기
- '앱'으로 실천하는 탄소중립 생활 실천하기



기후행동실천, 퀴즈, 정보, 이벤트, 스쿨챌린지 등 다양한 콘텐츠로 구성 (안드로이드, IOS)



누구나 손쉽게 실천할 수 있도록 올바른 분리배출 방법 소개 (안드로이드)

2. 방학중 학생 생활교육 실시

- 기본 생활 습관 및 기초 질서 준수 지도 교육

- 외출 시 목적지와 일정을 부모님과 공유하도록 교육
- 공중도덕 및 질서 지키기 등 준법 교육 실시
- 학생, 교직원 비상 연락망 구축
- 건전하고 안전한 방학 생활을 위한 다양한 교육자료 활용
※ 어울림 프로그램(늘품우리 <https://office.jbedu.kr/woori>)
- 청소년 비행, 안전사고 예방을 위한 합동 교외 생활교육반 운영으로 학생 안전망 구축

3. 방학중 학교폭력 예방 및 생명존중 교육 강화

- 모르는 사람을 따라 가거나 야간에 골목길을 혼자 다니지 않기
- 용돈을 많이 지참하거나 사용하지 않기
- 성폭력 및 학교폭력을 당했을 때는 117, 전담경찰관, 부모님, 선생님께 알리기
- 사이버 공간에서 폭력적인 언어, 행동을 포함하여 상대가 불쾌감을 느끼는 모든 행위하지 않기
- 생명의 소중함을 알고 나 자신과 가족들, 친구들에 대해 관심을 갖고 대하기
- 주변에 생활이 어려운 위험한 상황의 친구를 알게되면 즉시 부모님이나 학교에 알리기
- 사이버폭력 예방을 위한 교육
 - 도란도란 학교폭력예방 <https://doran.edunet.net> 사이버폭력예방 동영상 활용
- 학교폭력에 대한 신고망 조직(☎ 117 학교폭력 신고 전화 활용)
- 담임교사 중심 SNS, 전화 등을 활용한 생활지도
- 온/오프라인 바른 언어 사용 습관 형성을 통한 언어폭력 예방 안내
- 신중 학교폭력 예방 활동 강화
 - 학생 생활교육 상담·예방 체제 강화
 - 정보통신윤리교육 및 사이버폭력 예방 교육 강화
 - 전문 기관 또는 사회/민간단체와의 연계 생활교육 강화

4. 건전한 인터넷 활용 네티켓

- 컴퓨터를 거실에 설치하여 인터넷 중독으로부터 나를 보호하기
- 도박, 음란, 약물 등 유해 사이트에 접속하지 않고, 사이버 폭력 행위를 하지 않기
(도박 불법 사이트 접속, 마약 등 약물 관련 사이트 접속 절대 하지 않기)
- 하루중 컴퓨터 사용 시간을 일정하게 정하고 반드시 지키기

5. 방학 기간에는 부모님의 관심이 더욱 필요할 때!

- 외출 시 반드시 부모님께 행전지와 귀가 시간을 말씀드리기
- 일찍 귀가하고 시내를 배회하지 않기
- 잘 알지 못하는 사람의(심부름 등의 이유) 동행 거절하기
- 자녀들이 안전하게 생활할 수 있도록 지도해주세요.
- 자녀들이 규칙적인 생활을 할 수 있도록 지도해주세요.
- 자녀들이 부족한 과목을 보충할 수 있도록 지도해주세요.
- 자녀들이 좋은 책을 많이 읽을 수 있도록 지도해주세요.

6 각종 학교 폭력 예방 안내

✓ 학교 폭력 피해 신고 요령

- 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 수칙**

- 다른 사람에게 자신의 개인정보를 제공하거나 매매하지 않는다.
- SNS 계정 등 개인정보를 타인에게 제공한 경우에는 아이디 변경, 정지, 탈퇴 등의 조치를 취하고, 필요시 수사 기관에 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.

7 방학 중 학생 상담 지원망 안내

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117 상담	* 117 전문상담사의 전화, 문자, SNS 등 다양한 소통 채널 활용 * 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원	117로 전화
남원교육지원청 위(Wee)센터	방문 상담 게시판 상담	- 063-635-8534 전화예약 후 방문상담 - 남원교육지원청 홈페이지→Wee센터→상담게시판
남원시 청소년상담복지센터	방문 상담	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 다운 카톡 플러스 친구 1661-5004로 문자 보내기
한국 청소년	카톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)	'청소년상담1388' 카톡 채널 추가 후 1:1 상담

상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)		
	문자상담	'#00001388 ' 로 고민 내용 발송
	게시판상담	게시판 글로 상담, 24시간 내 답변
	이음e 온라인 부모교육	자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력예방교육, 다 문화 부모교육 제공
	청소년상담 (☎ 1388)	(유선전화) 국번 없이 1388 (휴대전화) 지역번호+1388
한국상담학회	청소년 및 학부모 전화 상담	전화 상담(1522-8872)
한국심리학회	전화 상담	전화 상담(070-5067-2619, 2819, 05719)