

즐거운 겨울방학

용동초등학교 ()학년 반 ()번 이름 :



- ◎ 방학기간 : 2025년 1월 9일(목) ~ 2025년 3월 3일(월)
- ◎ 개 학 일 : 2025년 3월 4일(화) 버스 운행시간에 맞춰 등교(학교버스 정상 운영)
- ◎ 개학날 준비물 : 개인별 과제물, 실내화, 알림장, 필기도구
- ◎ 방과후, 돌봄, 방학캠프 : 2025년 1월 9일(목) ~ 1월 22일(수), 2월 3일(월) ~ 2월 7일(금)

학부모님께 드리는 글

학부모님, 안녕하십니까?

어느덧 한해가 다 지나고 겨울방학을 앞두고 있습니다. 방학동안 우리 아이들이 몸과 마음의 휴식을 취하고 자신의 관심 분야에 도전하며 부족한 부분을 준비하는 기간이 되기를 바랍니다. 또한 안전하고 건강하게 생활하며 즐겁고 의미 있는 시간을 가질 수 있도록 학부모님의 관심과 격려 부탁드립니다. 새해에도 학부모님 가정에 행복한 일만 가득하시길 기원합니다.

2025년 1월 8일
담임 드림

방학 중 이것만은 지켜주세요

겨울철 재난안전

- ❖폭설 시 외출을 자제한다.
- ❖살얼음이 언 곳에서 놀지 않는다.
- ❖길을 걸을 때 호주머니에 손을 넣지 않는다.
- ❖위험한 장난감을 갖고 놀지 않는다.(폭죽, 라이터 등 화재 및 산불의 위험이 있음)
- ❖불장난을 하지 않는다.
- ❖취사도구나 화기를 함부로 사용하지 않는다.
- ❖폭발의 위험이 있는 물건은 만지지 않는다.

노상 놀이

- ❖밖에 놀러가거나 외출할 때는 반드시 부모님의 허락을 받고 행선지를 정확히 밝힌다.
- ❖차타고서 공 놀이, 달리기 하지 않는다.
- ❖자전거나 롤러스케이트는 차나 사람이 없는 광장에서만 탄다.
- ❖길을 건널 때는 횡단보도, 육교, 지하도를 이용한다.
- ❖길에서 낯선 사람의 권에 넘어가거나 따라가지 않는다.
- ❖성폭력, 성추행의 위험이 있는지 잘 살핀다.
- ❖전자오락실, 만화방, PC방을 출입하지 않는다.

안전 생활

- ❖횡단보도를 건널 때 차 옆에서 뛰어 나오는 오토바이, 자전거 등을 조심한다.
- ❖신호등이 있는 곳의 횡단보도 -일단 정지 대기하고 신호등의 녹색불이 켜지면 차들이 완전히 멈추는 것을 확인하고 건넌다.
- ❖신호등이 없는 횡단보도-일단 정지한 후 좌우를 살피고 차가 오지 않을 때 천천히 건넌다.
- ❖방학중 학생상담 지원망
 - 전화상담:청소년긴급전화(☎1388)
 - 사이버상담:Wee센터홈피 (<http://www.wee.or.kr>)
 - 청소년사이버상담센터홈피 (<http://www.cyber1388.kr>)

건강 생활 및 기타

- ❖일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활을 한다.
- ❖매일 적당한 운동을 하여 몸을 단련시킨다.
- ❖정한 시간에 공부하고 계획된 생활을 실천한다.
- ❖몸을 깨끗이 하고 주변 및 자기 방은 스스로 정리정돈한다.
- ❖여가 시간을 이용하여 독서를 하고, 부족한 교과를 보충한다.
- ❖친지 방문, 가족 여행, 체험학습을 할 때는 **감염병 예방수칙을 잘 지켜서 안전하게 한다.**

나만의 과제

- ❖겨울방학 동안 꼭 하고 싶은 과제를 스스로 생각해 보고 선생님과 약속해요

나의 다짐

<학교와 선생님 연락처>

- 학교전화번호: 063-542-3024
- 선생님 전화번호 :



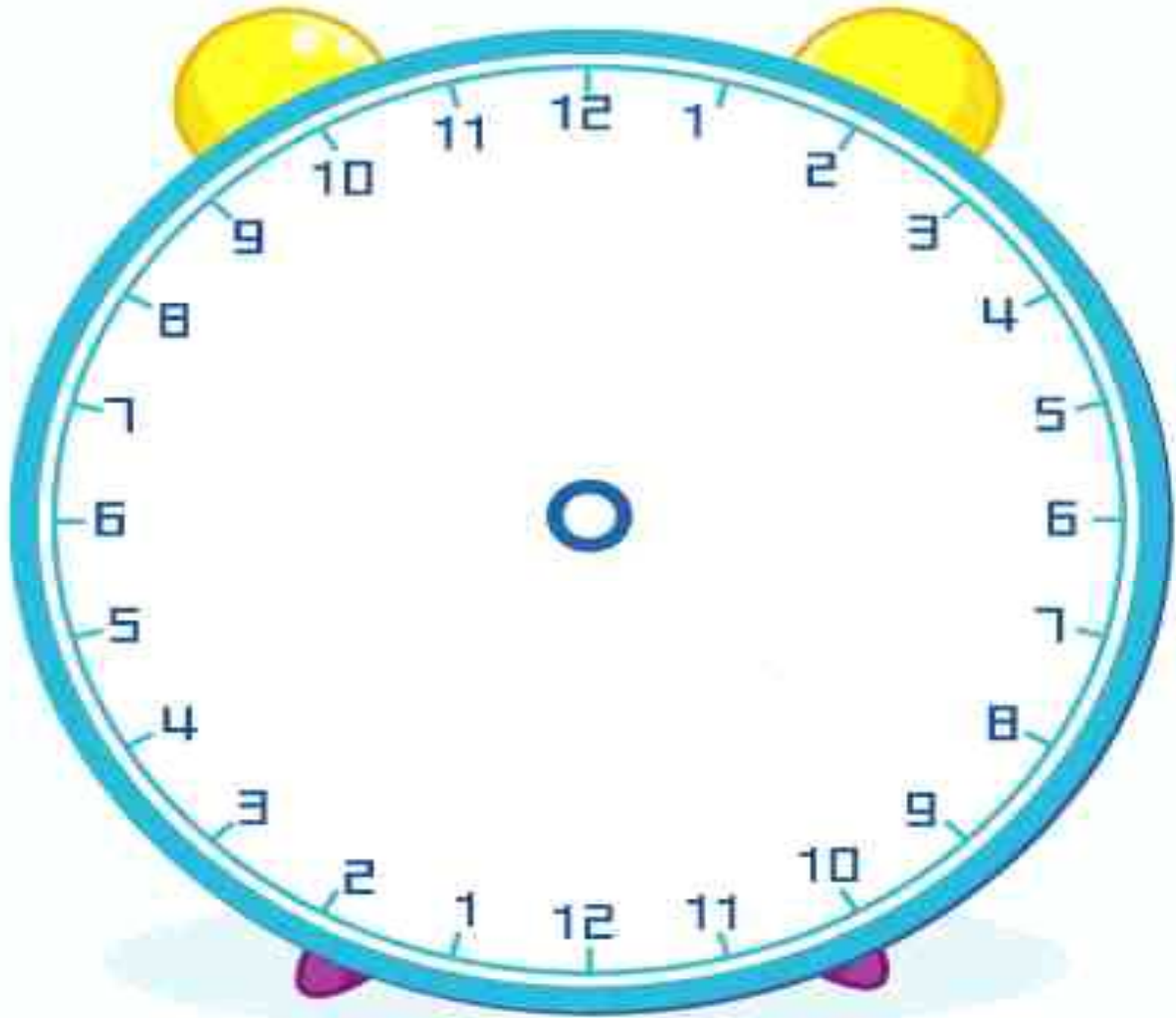
의



방학 생활계획표

규칙적인 습관들이기 개인 시간표! • 잘찬 방학 보내자~!!

하루 생활계획표



이번 겨울방학에는 이렇게 보낼 거예요~

겨울방학 중 건강관리 안내






I 겨울방학 중 감염병 예방

☑ **겨울철 인플루엔자(독감), 마이코플라스마 폐렴, 백일해 등 호흡기 감염병이 증가하였습니다.**


- **인플루엔자(독감)**는 지난해 9월부터 시작되어 유행주의보 해제없이 연중 유행 중입니다. 12월들어 예년 대비 증가세를 보이고 있습니다.
- **마이코플라스마 폐렴**은 그간 국내 흔한 폐렴으로 이미 잘 알려져 있었으나 최근 한달사이 약 1.4배 증가하고, 1~12세 학동기 아동에서 대부분 발생하고 있습니다.
- **백일해**는 10월 이후 증가하다가 최근 2주간 소폭 감소하였으나 12세이하 어린이를 중심으로 발생하고 있습니다.

☑ **호흡기 감염병 예방을 위한 5대 예방수칙**

「출처: 질병관리청」

	기침예절 실천하기	① 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기 ② 기침할 때 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기 ③ 기침후 올바른 손씻기 실천하기
	올바른 손씻기 생활화하기	① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 ② 외출 후, 식사 전·후, 코 풀거나 기침 후, 용변 후 등
	실내에서 자주 환기하기	① 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기 ② 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기
	씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기	 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기

☑ **방학 중 등교학생의 감염병 관리**

	☑ 방학 중 방과 후, 돌봄 등으로 등교 중인 학생이 감염병에 걸리면 등교하지 않고, 담당 선생님께 알린 후 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다. ☑ 병원에서 감염병(인플루엔자, 코로나19, 마이코플라스마 폐렴, 수족구, 전염성 결막염 등)으로 진단받으면 등교중지 기간동안 가정에서 약물치료, 안정, 휴식 후 등교합니다. ☑ 등교중지 기간 <ul style="list-style-type: none"> - 인플루엔자(독감): 3~5일 가정에서 충분히 안정을 취합니다. 해열제를 복용했던 경우 해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과해야 하고, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야 합니다. - 마이코플라스마 폐렴: 의사의 소견에 따라나 충분한 안정을 취합니다. - 백일해: 항생제 복용후 5일 경과시까지 - 수족구: 수포발생 후 6일간, 가피가 형성될 때까지 - 전염성 결막염: 의사의 소견에 따라나 충분한 안정을 취합니다.
---	---

방학은 건강점검의 기회

평소 안 좋았던 곳이 있었거나 검사가 필요했던 학생들은 방학을 이용하여 진료 및 검사를 받고 **건강한 몸과 마음으로 새학년을 맞이할 준비를 합니다.**

- ▲ 충치가 있거나 부정교합이 있는 경우에 치과 치료가 필요합니다.
- ▲ 충치가 없었던 학생도 치과 정기검진을 받으세요(6개월마다 검진 필요)
- ▲ 시력이 좋지 않거나 나쁘다고 판단되는 경우 안과 진료를 받으세요.
- ▲ 축농증, 중이염, 평상 시 자주 아팠던 곳이 있는 경우도 치료가 필요합니다.
- ▲ 예방접종 내역을 확인하고 놓쳤던 접종 내역이 있다면 의료기관을 방문하여 예방접종을 권장합니다.



건강한
겨울방학
보내기를
가족 모두
실천해
볼까요?

- ▲ 규칙적으로 일어나고 하루 세끼 음식을 골고루 먹는다.
- ▲ 1주일에 3~4회 즐겁게 운동을 한다.
- ▲ 손과 몸을 자주 씻어 청결히 한다.
- ▲ 창문을 열어 자주 환기를 한다.
- ▲ 집안 습도를 유지한다.(가습기나 빨래 널기)
- ▲ 약을 사용할 때는 의사의 처방대로 먹는다.(약물오·남용예방)
- ▲ 건강에 해로운 술과 담배는 절대로 하지 않는다.(약물오·남용예방)
- ▲ 아픈 곳이 있으면 부모님께 말씀드린다.



III 성폭력 예방 및 디지털성범죄 예방

☑ **성폭력이란?** 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말합니다.

☑ **성폭력 예방수칙**

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 연습하기
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체접촉이 필요한 경우 동의를 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 동의 없는 신체접촉은 하지 않기(상대방이 주저하거나 대답을 하지 않은 경우는 동의가 아님)
- ④ 신체를 노출한 사진이나 동영상 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기
- ⑤ 외출할 때에는 가족에게 시간과 장소, 누구를 만나는지 등 상황 공유하기

☑ **디지털성범죄 예방수칙**

- ① 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
- ② 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
- ③ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
- ④ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
- ⑤ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
- ⑥ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.

IV 청소년 흡연 및 음주 등 약물 오·남용 예방

☑ **청소년 음주가 왜 위험한가?**

- ① 뇌세포 파괴로 기억력과 학습능력이 떨어집니다.
- ② 성장호르몬 분비가 억제되어 키가 잘 자라지 않습니다.
- ③ 성호르몬 분비가 줄어들어 2차성징이 늦게 나타납니다.
- ④ 담배나 마약 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽습니다.

☑ **청소년 흡연이 왜 위험한가?**

- ① 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연보다 폐암 등에 의한 사망률이 2~3배 높습니다.
- ② 흡연은 세포분열을 방해하여 청소년기 성장을 방해합니다.
- ③ 일산화탄소 영향으로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어집니다.

☑ **청소년에게 더 치명적인 '마약중독'**

같은 마약에 노출돼도 뇌가 완전히 발달하지 않은 성장기 청소년이 약물에 중독될 경우 적은 양으로도 뇌의 손상 정도가 심각하며 사회성 장애, 신경 조직망 손상 등으로 정상적인 생활이 어렵습니다.

마약으로부터 청소년의 안전 지키기 4대 수칙				「출처: 한국마약퇴치본부」	
모르는 사람이 건네는 사탕, 음료 등 받지도 먹지도 않기	처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 않기	온·오프라인상의 마약류 판매, 구매는 하지 않기	친구의 권유는 단호하게 거절하고 어른에게 도움요청하기		