



<https://school.jbedu.kr/jbg>

54849
전주시 덕진구 여산로 232
(고량동, 전북여자고등학교)

가정통신문

발행일

2022년 12월 22일

담당부서

인성안전부
☎ 210-5958

도덕인
실력인
창조인

학부모님 가정의 행복을 기원하며, 안전한 겨울방학을 위해 학생 생활 관련 교육 자료를 ‘학교누리집-학부모방-가정통신문’과 ‘리로스쿨’에 등재하오니 자녀 지도에 활용하시기 바랍니다.

겨울방학 중 안전사고 예방 및 건강 관리

코로나19 감염 예방 및 대응

- 가급적 마스크 착용하기와 거리두기
- PC방, 노래방 등 다중이용시설 이용 자제
- 겨울방학은 가족끼리, 소규모로 보내기
- 음식은 개인접시에 덜어 먹고, 식사 중 대화 자제
- 가족 건강을 위해 코로나19 백신 접종하기
- 코로나19 의심 증상이 있으면 반드시 선별검사 받기
- 코로나19 특이사항이 있거나 도움이 필요하면 즉시 담임선생님께 알리기
- 학교 등교일 7일 전(2023.2.10.)부터 건강상태 자가진단 실시하기
- 규칙적인 생활과 신체 운동으로 면역력 높이기

※ 코로나19 감염예방 상담 안내 전화

- 전주시 보건소 063-281-6341~6344
- 완주군 보건소 063-290-4110~4113
- 질병관리청 콜센터 1339

생활안전

- 게임이나 인터넷에 중독되지 않도록 사용 시간을 부모님과 정하고 약속 시간만큼 이용한다.
- 개인정보를 타인에게 함부로 알려주지 않는다.
- 외출할 때는 부모님께 말씀드리고 귀가 시간을 지킨다.
- 보호자가 없는 집에 방문하거나 보호자 동반 없이 친구들과 여행을 가지 않는다.
- 청소년 출입 금지구역 및 업소에 출입하지 않는다.
- 사고가 발생하였을 때는 부모님과 학교에 즉시 연락한다.

교통 및 빙판길 보행 안전

- 휴대전화 및 이어폰 등을 사용하는 경우라도 주변의 교통상황을 살펴가며 걷는다.
- 야간에 어두운 색깔의 옷을 입고 걸어가거나 어두운 곳을 통행할 때는 안전에 더욱 유의한다.
- 주머니에 손을 넣지 말고 장갑을 착용한다.
- 빙판이 있는 곳은 피해서 걷는다.
- 무단횡단을 하거나 차도로 뛰어들지 않는다.
- 신호가 점멸 중이거나 끝난 상태에서 횡단하지 않는다.
- 도로에서 킥보드, 자전거, 인라인스케이트 등을 타고 위험하게 달리지 않는다.
- 대중교통을 기다릴 때는 차도에서 3보 물러서서 기다리고 승차 시 질서를 지킨다.
- 대중교통 이동 중에는 좌석에 앉는다. 서 있을 때는 손잡이를 꼭 잡고 바른 자세로 선다.
- 대중교통에서 하차 시 완전히 멈춘 것을 확인한 후 앞에서부터 차례차례 내리고 뛰어내리지 않는다.
- 미끄럼 방지 신발을 착용하고 눈길에서 장난치지 않는다.
- 주머니에 손 넣은 채 걷지 않고 조심조심 걷는다.
- 눈길 위에서는 자전거를 타지 않는다.
- 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후, 활동을 시작한다.
- 스키 같이 활동량이 많은 야외운동을 계획했다면 전날은 충분한 휴식과 수면을 취한다.

겨울철 건강관리

○ 운동

- 운동 전 충분한 워밍업 및 스트레칭으로 부상을 방지한다.
- 두꺼운 옷을 한 겹 입는 것보다 가벼운 옷을 여러 겹 입는 것이 체온 유지에 더 좋다.
- 겨울에는 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋다.
- 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는다.



○ 비만 예방

- 규칙적인 식사하기

아침 식사를 포함해 세끼 균형 잡힌 식사를 하는 것이 좋다. 성장기에 필요한 하루 권장 섭취량을 잘 지켜야 키 성장으로 이어질 수 있고, 특히 아침 식사는 성장 발달과 학습 능력 향상에 도움이 되므로 거르지 말아야 한다. 또한 에너지 함량이 높은 인스턴트 식품, 음료수보다는 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일, 고기와 생선을 골고루 적당히 섭취하는 것이 좋다.



- 일상생활에서 활동량 늘리기

TV보기, 스마트폰 이용 시간을 줄이고 가만히 누워 있거나 앉은 대신 서 있기, 계단 이용하기, 걸어서 가기, 대중교통수단 이용하기, 점심시간이나 쉬는 시간에 산책하기, 방 청소나 빨래와 같은 집안 일 돕기 등을 활용해 보는 것이 도움이 된다.



- 좋아하는 운동 꾸준히 하기

좋아하는 운동을 골라서 또래, 가족과 함께하면 더 즐겁게 할 수 있다. 걷기 자전거 타기, 수영, 배드민턴 등 유산소 운동이 효과적이고, 축구나 농구처럼 여럿이 어울려 하는 운동도 도움이 된다. 하지만 몸에 무리가 가지 않도록 체력에 맞게 강도를 늘려 나가는 것이 좋다.



○ 청소년 흡연 및 음주의 위험성

- 뇌세포 파괴로 기억력과 학습능력이 떨어진다.
- 성장호르몬 분비가 억제되어 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타난다.
- 담배나 마약 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽다.
- 판단력이 떨어져 자신도 모르게 성범죄, 폭력, 안전사고 등 각종 범죄를 일으킬 수 있다.
- 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연보다 폐암 등에 의한 사망률이 2~3배 높다.
- 흡연은 세포분열을 방해하여 청소년기 성장을 방해한다.
- 일산화탄소 영향으로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어진다.

재난 안전

○ 폭설

- 내 집 앞의 눈은 수시로 치운다.
- 지하철, 버스 등 대중교통을 이용한다.
- 스노체인, 염화칼슘, 삽 등 자동차 월동용품을 준비한다.
- 차량에 고립되었을 때는 119에 신고하고, 차 안에서 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 기상 상황을 확인하며 구조를 기다린다.

○ 한파

- 외출 시에는 동상에 걸리지 않도록 보온에 유의한다.
- 동상에 걸리면 따뜻한 물에 30분가량 담그고 온도를 유지하며 즉시 병원으로 간다.
- 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출 부위의 보온에 유의하고 특히 머리 부분의 보온을 위해 모자를 쓴다.

○ 동상 처치 및 예방법

- 동상에 걸리면 피부가 붓고 가려우며 붉은색을 띠게 된다. 땀이 나게 활동을 한 후 젖은 옷을 입고 다니거나 축축한 양말을 신고 다닐 때 걸리기 쉽다.
- 먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 한다. 동상이 생긴 부위는 42~44℃ 정도의 따뜻한 물에 20-30분간 담근다. (절대 뜨거운 물에 담그지 않는다.)
- 손발을 자주 씻고 축축하지 않게 마른 상태를 유지한다.
- 추위에 노출될 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않는다.
- 방한복이나 방한화가 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이지 않도록 한다.
- 추위에 노출될 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운 물과 더운 음식을 먹는다.

○ 손난로, 전기장판 등으로 인한 화상

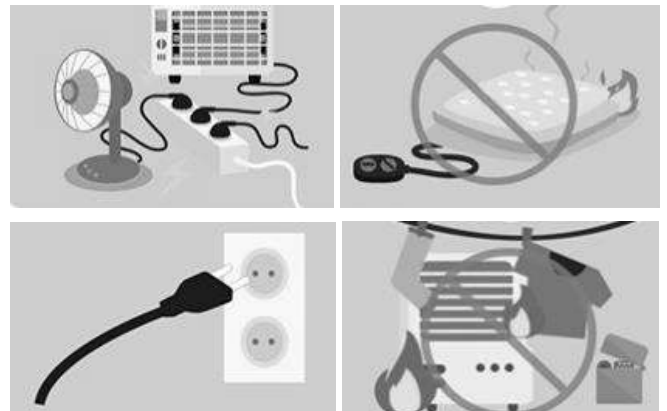
- 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거한다.
- 1도 화상과 물집이 터지지 않은 2도 화상은 흐르는 찬물에 씻거나, 찬물에 담가 열을 식힌다.
- 너무 세지 않은 물살로 흐르는 찬물에 15분 이상 열을 식힌다.

- 화상부위가 넓거나 깊을 때, 관절·얼굴 등 신체 주요 부위일 때는 반드시 병원 진료를 받는다.
- 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 깨끗한 소독거즈로 두툼하게 덮는다.
- 병원에 갈 때는 아무 약도 바르지 않는다. 특히 화상부위에 기름, 치약, 된장, 간장 등 이물질을 바르지 않는다.



○ 난방 기구 사용법

- 보관된 난방 기구를 재사용할 때 열선의 상태를 반드시 확인한다.
- 전기장판은 이불 등을 겹겹이 덮은 채로 사용하지 않는다. (※ 특히, 라텍스와 함께 사용시 주의)
- 사용하지 않을 때는 플러그를 뽑고 외출 시 전원을 끈다.
- 난방 기구 주위에 빨래를 말리거나 라이터 같은 인화물질을 두지 않는다.



○ 화재 발생 시 국민 행동 요령

- 불을 발견하면 ‘불이야’ 하고 큰 소리로 외쳐 다른 사람에게 알리고 화재정보 비상벨을 누른다.
- 엘리베이터를 이용하지 말고 계단을 이용하되 아래층으로 대피할 수 없을 때에는 옥상으로 대피한다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물을 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싼다.
- 한 손으로 코와 입을 젖은 수건 등으로 막고, 다른 한 손으로 벽을 짚으며 낮은 자세로 이동한다.
- 문손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나간다.
- 출구가 없으면 연기가 방안에 들어오지 못하도록 물을 적서 문틈을 옷이나 이불로 막고 구조를 기다린다.

○ 소화기 사용 방법



- 소화기를 불이 난 곳으로 옮겨 손잡이 부분의 안전핀을 뽑는다.
- 바람을 등지고 서서 호스를 불 쪽으로 향하게 한다.
- 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌린다.
- 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 한다.

폭력 예방 및 신변 안전

○ 학교폭력 및 성폭력 예방

- 학교폭력이나 집단따돌림에 가담하지 않는다.
- 청소년 출입 금지 구역 및 업소 출입이나 취업을 하지 않는다.
- 청소년 유해 사이트(폭력·자살·음란)에 접속하지

않는다.

- 폭력과 갈취 등의 피해를 입은 경우에는 경찰에 신고한다.
- 성폭력은 주로 친분이 있거나 아는 사람에 의해 발생하는 경우가 많으므로 주의한다.
- 인터넷 채팅을 통해 만남이 이루어지고 성폭력 발생과 연결될 수 있으니 모르는 사람과 보호자 없이 만나지 않는다.

○ 디지털 성폭력 예방 수칙

- 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화 나누기
- 유해 인터넷 사이트 차단하기(음란물 차단프로그램, 유스키퍼(youth keeper), 그린i-Net 활용)
- 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기
- 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- 온라인 상에서 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기
- 디지털 성폭력 등의 피해 사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

○ 기타 성폭력 대처 방법

- 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- 다른 사람의 외모나 사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기(신체접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고 즉각 중지하기)
- 허락 없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기
- 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기
- 피해를 당했다면 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움 요청하기
- 가능한 한 보호자나 믿을만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고 도움 요청하기

※ 여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388
상담 및 신고 117
성폭력 피해자 통합지원센터 1899-3075

2022. 12. 22.

전북여자고등학교장