



2021학년도 여름방학계획서

(54836) 전주시 덕진구 솔내7길 25 [http://www.jeolla.hs.kr]

학부모님께

학부모님 가정에 행운이 늘 함께하시기를 기원합니다. 코로나19로 인해 다사다난했던 한 학기가 어느덧 마무리되고 내일부터 2021학년도 여름방학이 시작됩니다. 방학은 학습에 매진하는 학생들에게 재충전의 여유와 재도약의 기회가 공존하는 시간입니다. 계획적이고 능동적인 학습으로 부족한 과목을 보충하는 계기로 만들 수 있다면 더없이 보람된 시간이 될 것입니다. 그러나 한편으로 더위 때문에 자칫 리듬을 잃기 쉬운 만큼 학습리듬을 조절하고 유지할 수 있도록 학부모님의 각별한 관심과 지도를 당부드립니다. 더불어 가정에서도 학생의 건강관리 및 거리두기 등 안전생활을 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.

2021. 7. 20.

전라고등학교장 이 창 승 드림

방 학 기 간	■ 2021. 7.21.(수)~2021.8.16.(월)			
	■ 개학일: 2021. 8.17.(화) 08:20			
수 업 일 수		1학기	2학기(예정)	계(예정)
	1학년	98	(98)	(196)
	2학년	99	(98)	(197)
	3학년	98	(98)	(196)

방학중 프로그램

순	행사명	장소	기간	대상(인원)
1	방과후학교 수업 (1년)	각 교실	7.26.(월) ~8.6.(금)	희망 학생
2	방과후학교 수업 (2,3년) 및 자율학습(3년)	각 교실	7.26.(월) ~8.13.(금)	희망 학생
3	2021년 여름방학 학교자체 강화훈련 1차	전주 벨로드롬	7.21.(수) ~7.24.(토)	자전거부 (5명)

4	제50회 문화체육부장관기 전국학생사이클대회	전주경륜장	7.25.(일) ~7.29.(목)	자전거부 (5명)
5	2021년 여름방학 학교자체 강화훈련 2차	전주 벨로드롬	7.30.(금) ~8.9.(월)	자전거부 (5명)



방과후학교 수업시정표

구분	시 간	비고	구분	시 간	비고
조 회	08 : 20 ~ 08 : 40	담임	중 식	12 : 30 ~ 13 : 30	
1교시	08 : 40 ~ 09 : 30		자 율 1	13 : 30 ~ 15 : 10	100 분
2교시	09 : 40 ~ 10 : 30		자 율 2	15 : 30 ~ 17 : 00	90분
3교시	10 : 40 ~ 11 : 30				
4교시	11 : 40 ~ 12 : 30				



학생 유의사항 및 학부모 협조사항

1. 실천 가능한 학습 및 생활계획표를 작성하여 자기 주도적 학습능력을 신장시킬 수 있도록 해주십시오.
2. 진로 관련 체험활동을 할 수 있도록 지도해 주십시오.
3. 학생 신분에 위배 되는 아르바이트는 절대 하지 않도록 해주십시오.
4. 인터넷(특히 불건전 사이트) 및 게임에 몰두하지 않도록 해주십시오.
5. 항상 학생 신분에 맞는 용의와 태도를 갖추도록 지도해 주십시오.
6. 야외 단체 활동은 반드시 담임선생님 및 학교장의 사전 허락을 받고 실시하도록 해주십시오.
7. 학교폭력 예방에 적극 협조해 주십시오.
 - 집단따돌림.학생고충 상담/신고전화: 1588-7179 (학생고충상담전화)
 - 폭력 피해 발생 시: 학교(251-4906), 학교폭력신고(117)
8. 각종 안전사고(수상안전, 오토바이 등 교통안전, 식중독 사고, 자연재해 등)를 사전에 예방해 주시고, 사고가 발생했을 때는 신속히 학교에 연락 주십시오.

☎ (본교무실) 251-4902 (행정실) 251-4904

(1학년 교무실) 251-4901 (2학년 교무실) 255-4259

(3학년 교무실) 251-4905 (학생부실) 251-4906



가정통신문_안전사고 대처

I

코로나19 예방 및 대응

1. 방학중 코로나19 관련 일상 생활 수칙

- ① 방학 중에도 모든 가정에서는 매일 아침 '학생 건강상태'를 관찰합니다.
- ② 버스, 학원, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 **올바른 마스크 착용**을 생활화합니다. (코 노출, 턱스크 금지)
- ③ 다중이용시설(놀이시설, 실내 체육시설, 종교시설, PC방 등)은 이용을 자제하고, 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않습니다.
- ④ 코로나19 발생지역 방문 및 불필요한 소모임을 자제합니다.
- ⑤ 운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 하도록 합니다.
- ⑥ 특이사항 발생 시 **담임교사에게 즉시 알려주시기 바랍니다.**

(진단검사 받은 경우, 확진, 자가격리자 등)

- 보건당국으로부터 밀접접촉자(확진자와 동선 겹침) 등으로 분류되어 검사 및 자가격리 통지받은 경우
- 본인 또는 가족 중 확진자로 진단된 경우
- 밀접접촉자 외의 이유로 가족 중 자가격리 대상자가 있는 경우
- 가족 중 해외에서 입국 후 자가격리 대상자로 분류된 경우
- 본인 및 동거인이 의심증상이 있어 코로나-19 진단검사를 실시한 경우

2. 방학 중 나이스 자가진단 시스템 일시 중단

◆ 운영재개: 개학 당일(8월17일)부터 매일 아침 작성(주말 제외)

개학일 3일 전(8월14일)부터 자가진단을 매일 실시하고 등교할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

II

식중독 예방

1. 평소에 비누로 자주 손을 씻습니다.
2. 음식 조리 전, 음식 먹기 전, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.
3. 음식은 익혀 먹고 물은 끓여먹습니다.
4. 싱크대, 조리대는 주기적으로 전용세제, 소독제를 이용하여 세척, 살균을 하고 물기를 제거하세요.
5. 조리기구(칼, 도마 등)를 식품별로 구분하여 사용하여 2차 오염을 방지하세요.
6. 냉장고에 둔 음식도 상할 수 있으므로 주의합니다.
7. 길거리에서 파는 음식은 피합니다.
8. 식품은 유통기한과 포장상태를 꼭 확인합니다.

III

무더운 여름, 폭염에서의 건강관리

[일사병, 열사병 시 응급처치 방법]

- 일사병은 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액 순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 병원으로 옮기도록 합니다.
- 열사병은 방치하면 치명적인 손상, 사망에 이를 수도 있으므로 다음의 응급처치를 하면서 즉시 병원으로 옮깁니다.
 - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
 - 가능한 환자의 체온을 낮추도록 합니다.(환자의 옷을 냉수로 흠뻑 적시기, 얼음찜질, 선풍기 등 이용)
 - 시원한 물을 마시게 합니다. 단, 의식이 없는 환자는 기도로 물이 들어갈 위험이 있으므로 절대 물을 먹이지 않습니다.
 - 체온을 낮추면서 즉시 병원으로 옮깁니다.

[폭염에서의 건강관리]

1. 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
2. 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
4. 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단: 챙이 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
5. 냉방기는 적절히: 실내외 온도차를 5℃정도 유지
6. 운동 시는 자신의 상태를 살피며 강도를 조절하며 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식을 취합니다.

IV

물놀이 안전수칙

1. 물놀이 전

- 가. 반드시 충분한 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 나. 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 다. 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 라. 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩니다.

2. 물놀이 중

- 가. 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 나. 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.

- 다. 다리에 경련이 발생하면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 라. 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
- 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때
- 마. 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 바. 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 사. 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 아. 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.

3. 물놀이 후

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

V

대중교통 이용 안전수칙

[버스의 안전한 이용방법]

1. 버스를 기다릴 경우 반드시 버스 정류장에서 기다리도록 해야한다.
2. 버스가 완전히 정차한 후 탑승하도록 하며 만약 버스를 보고 도로에 뛰어든 경우 버스의 사각지대에 학생이 들어가면 운전자는 미처 발견치 못하고 사고가 발생할 가능성이 아주 높기 때문에 주의해야 한다.
3. 버스를 탑승한 후에는 좌석이 있을 경우에는 좌석에 앉는 것이 교통사고 예방에 좋으며, 이때, 좌석에 앉아 있더라도 앞의 손잡이를 잡고 있어야 교통사고 발생 시 피해를 최소화 할 수 있다.
4. 특히, 최근에는 스마트폰의 대중적인 보급으로 서서 갈 경우에도 스마트폰의 조작으로 인해 손잡이를 잡는 것이 느슨해지고 주의를 기울이지 않아 사고가 발생할 경우 큰 피해를 볼 수 있기 때문에 시내버스 내에서는 스마트폰의 사용을 가급적 삼가야 한다.
5. 하차할 경우에는 미리 하차 벨을 누구로 기다리고 있다가 차가 정류소에 정차한 후 움직여야 할 경우에는 버스의 급정지를 대비하여 손잡이와 손잡이를 꼭 잡고 이동해야 한다.
6. 특히, 버스 하차문이 열리고 하차할 경우에는 보도와 버스 사이에 오토바이나 자전거가 달릴 수 있기 때문에 반드시 내리기 전 오른쪽을 쳐다보아서 오토바이 등이 없는 것을 확인하고 안전하게 하차해야 한다.
7. 복잡한 시내버스에서 불필요하게 신체를 접촉하는 사람이 있으면 주변 사람에게 도움을 요청하고 경찰에 신고해야 한다.

8. 수학여행이나 가족 혹은 일 때문에 전세버스나 고속버스를 이용할 경우에는 반드시 안전벨트를 착용해 교통사고에 예방을 해야 한다.

VI

오토바이 사고 원인과 예방

[오토바이 사고 원인 6가지]

1. 운전미숙 및 무면허 운전
 - 고등학생들의 오토바이 사고의 많은 부분은 경험 부족 등의 운전 미숙과 무면허가 원인이다.
 - 따라서 오토바이에 대한 바른 인식과 오토바이 운전의 위험성, 안전운전 등에 대한 충분한 지식을 습득한 후 운전하도록 해야 한다.
2. 보호막 없고 균형유지가 어렵다.
 - 오토바이는 그 자체가 승차자를 보호하는 구조를 갖추고 있지 못하며, 균형을 유지하기가 어려운 구조적인 문제를 갖고 있다.
3. 자동차 운전자의 시야와 예측 범위를 벗어나기 쉽다.
 - 오토바이는 차체가 작기 때문에 운전자의 눈에서 벗어나기 쉽고, 또 자동차 운전자가 오토바이를 인식하지 못하고 오토바이의 진로를 방해하며 진입해 들어올 수 있는데, 이 때 오토바이가 과속을 하였다면 피할 수 없는 상황을 맞이하게 된다.
4. 사각지대에 들어가기 쉽다.
 - 자동차는 운전자가 확인하지 못하는 사각지대는 곳이 있다. 자신의 오토바이가 운전자가 확인할 수 있는 위치에 있는 지 항상 생각해야 한다. 특히 오토바이의 작은 차체를 이용해 좁은 공간으로 파고드는 행위는 타인이 오토바이를 보지 못하는 실수를 유발하게 한다.
5. 오토바이를 신속한 교통수단으로 잘못 알고 있다.
 - 오토바이 운전자는 대부분 오토바이가 교통 체중에 영향을 받지 않는 신속한 교통수단으로 알고 있다. 그러나 오토바이가 교통 법규를 준수하면서 정상적으로 운행한다면 결코 자동차보다 신속할 수 없다.
6. 교통수단 이외의 수단으로 이용되고 있다.
 - 오토바이를 이용하는 목적에 따라 사고의 가능성은 달라진다. 스포츠 레저를 목적으로 오토바이를 운전하는 경우 대부분 속도를 즐기려는 성향을 갖고 있어 위험을 동반한 운행이 이루어지고 있다.

[오토바이 사고 예방 방법]

1. 보호 장구 착용을 반드시 한다.
2. 안전 속도를 지켜야한다.
3. 교통신호를 지켜야한다.

VII

학교 폭력 및 성폭력 예방

1. 눈에 띄는 화려한 옷차림을 하지 않으며 금품이나 귀금속을 들고 다니지 않습니다.
2. 어두운 골목이나 외진 곳으로 다니지 않으며 가능하면 혼자서 돌아다니지 않습니다.
3. 유해업소의 출입이나 불필요한 시내 배회를 하지 않습니다.
4. 친구에게 고운 말을 사용하며 잘난 척을 하거나 깔보는 듯 한 언행을 하지 않습니다.
5. 친구에게 혹시 폭력 피해를 당하게 되면 자신감을 가지고 대화로 당당히 맞서되 어려울 경우 자리를 피한 후 반드시 선생님이나 부모님께 알리도록 합니다.
6. 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.

VIII

사이버 폭력 및 사이버 도박 예방

1. 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.
2. 이렇게 불법 취득된 개인정보는 도박, 불법광고(스팸) 등에 이용되어 2차 피해가 발생하게 됩니다.
3. 또한 코로나19 확산 후 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)
- ▶ 스마트쉽센터 : 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.