

학교에 많은 관심을 가져주시고 교육 활동에 적극 참여해 주신 학부모 여러분께 깊이 감사드립니다. 방학 기간은 학기 중과는 달리 자녀들이 좀 더 자율적으로 활동할 수 있는 시기입니다. 짧은 방학이지만 평소에 부족했던 운동과 독서 활동으로 몸과 마음의 건강을 다질 수도 있을 것이고, 학기 중에 부족했던 교과 공부를 하여 학력 향상에 힘쓸 수도 있을 것입니다. 학생들이 자율적으로 시간 관리를 해가며 유익한 시간을 보낼 수 있도록 가정에서 지도해주실 것을 부탁드립니다.

1. 방학기간: 2025. 7. 23.(수) ~ 2025. 8. 11.(월)

- 방학 중 학교 활동

가. 3학년 방과후 수업: 7. 23.(수)~7. 29.(화)

나. 3학년 순공 운영: 7. 23(수)~8. 5.(화)

다. 2학년 디지털 새싹 프로그램: 7. 28(월)~7. 30.(수)

라. 1학년 교과 보충: 7. 28.(월)~7. 31.(목)

2. 2학기 시간표 공개: 2025. 8. 7.(목) - 학교 홈페이지(리로스쿨)

3. 개 학: 2025. 8. 12.(화)

4. 방학 중 유의 사항

가. 학생 스스로 자신의 적성과 소질에 맞는 개인별 방학 중 생활계획을 수립하여 실천하도록 지도해 주시기 바랍니다.

나. 독서 등 취미활동, 특기활동, 체험활동, 관찰·탐구활동을 하도록 지도해 주시기 바랍니다.

다. 부모님과 자녀 간에 대화의 시간을 많이 갖도록 관심을 가져주시기 바랍니다.

라. 외출 시 부모님의 허락을 받도록 하고 일찍 귀가하도록 지도해 주시기 바랍니다.

마. 불량서클, 학교폭력 및 금품갈취, 절도, 성폭행 등 일탈행위를 하지 않도록 자녀들을 관심 있게 지켜보시고 지도해 주시기 바랍니다.

바. 각종 수련회 등에 참여하는 경우에는 반드시 학부모님 동의서를 첨부하여 학교장의 허락을 받은 후에 실시하도록 해 주시기 바랍니다.

사. 사고발생 시 치명적인 오토바이 또는 자동차를 운전하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

아. 각종 안전사고에 예방 지도해 주시기 바랍니다.(수상사고, 교통사고, 화재, 가스 등)

자. 무전여행 및 부모님이 동반하지 않는 여행가지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

차. 흡연, 음주, 본드 등을 흡입하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

카. 청소년 출입금지구역 및 불량배 접촉 등 학생 신분에 어긋나는 행동을 하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

타. 불법 취업 및 유흥업소 등 심야 아르바이트하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

파. 인터넷상 청소년 유해 영상물을 시청하지 않도록 지도해 주시기 바랍니다.

2025년 7월 22일

전주해성고등학교장

- 긴급 상담 관련 기관 연락처 -

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117 전문상담사의 전화, 문자, SNS등 다양한 소통 채널을 활용</li> <li>· 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 117로 전화</li> </ul>
상다미 쌤	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 심리상담서비스 (카카오톡 상담)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)</li> </ul>
다 들어줄 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실시간 모바일 상담서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다 들어줄 개 어플 다운</li> <li>· 카카오톡 플러스 친구</li> <li>· 1661-5004로 문자 보내기</li> </ul>
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카카오톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘청소년상담1388’ 카카오톡 채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문자상담(#00001388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 휴대폰 문자메시지 받는 사람에게 ‘#00001388’ 번호 입력 후 고민 내용 발송</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채팅상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 게시판 글로 고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 웹심리검사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 솔로봇상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이음e 온라인부모교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력 예방교육, 다문화 부모교육 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민해결백과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고민과 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠</li> </ul>
한국상담학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (유선전화) 국번 없이 1388</li> <li>· (휴대전화) 지역번호+ 1388</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담(1522-8872)</li> <li>· 코로나19 온라인상담 게시판 (<a href="http://www.counselors.or.kr">http://www.counselors.or.kr</a>)</li> </ul>
한국심리학회	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 및 온라인상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전화 상담 (070-5067-2619, 2819, 05719)</li> <li>· 온라인상담(카카오 채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅 상담)</li> </ul>

## [여름방학 중 건강관리 안내]

### 여름철 폭염대비 건강관리 3대 수칙

- 1 물을 자주 마신다.**  
물, 스포츠음료, 과일주스  
카페인음료, 주류
- 2 시원하게 지낸다.**  
시원한 물 샤워, 폭염 실내 체온관리 (22~26℃ 유지)
- 3 더운 시간대에는 휴식한다.**  
가장 더운 시간대 (약 12~5시) 휴식

### 여름철 건강관리 - 온열질환

**온열질환이란?** 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 열로 사망하는 급성질환

**주요 증상** 고열, 땀, 빠른 맥박 및 호흡, 두통, 오심, 피로감, 근육경련

#### 열사병

- 40℃ 이상의 고열
- 중추신경 기능장애 (의식장애·혼수상태)
- 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부

**응급 조치**

- 119에 즉시 신고
- 시원한 장소에서 탈의한 뒤, 몸에 시원한 물을 적셔 체온을 낮춤
- 신속한 조치 없을 시 사망에 이를 수 있음

#### 열탈진·일사병

- 37~40℃의 열 발생
- 땀을 많이 흘림
- 힘이 없고 극심한 피로
- 창백함·근육경련

**응급 조치**

- 시원한 장소에서 휴식
- 수분 보충
- 시원한 물로 샤워

#### 열경련

근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)

**응급 조치**

- 시원한 장소에서 휴식
- 수분 보충
- 근육 마사지 및 충분한 휴식

#### 열실신

어지러움, 일시적 의식 잃음

**응급 조치**

- 시원한 장소, 평평한 곳에 눕히고 다리를 머리보다 높게 올림

#### 열발진·땀띠

여러개의 붉은 뾰루지·물집

**응급 조치**

- 환부를 시원·건조하게 유지
- 발진용 분말가루·연고 사용

#### 열부종

손·발이나 발목 부을

**응급 조치**

- 시원한 장소, 평평한 곳에 눕히고 부종 발생 부위를 심장보다 높게 올림

### 방학 동안 건강상태 점검하기

- 학기 중 반복되는 증상(두통, 어지러움, 복통)이나 비염, 축농증, 아토피성피부염 등이 있는 학생은 병원 진료를 받아 건강관리에 힘써 주시기 바랍니다.
- 치아우식증(충치)치료나 실런트(홈메우기)로 치아관리를 해주시고, 부정교합은 교정이 필요하므로 치과상담을 하시기 바랍니다.
- 시력이 0.7이하인 학생들은 안과 검진을 받도록 합니다.
- 학교에서 실시한 건강검진(소변, 혈액 검사 등) 결과에 이상이 있는 경우에는 정밀검사를 받아 관리하도록 합니다.
- 개인위생 관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내세요!



### 감염병 예방을 위한 방역수칙 준수

감염병 대응 방역수칙	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 30초 이상 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에</li> <li>* 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독</li> <li>* 증상 발생 시 병원에서 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화</li> <li>* 기저질환이 있는 학생은 개인 위생 수칙을 철저히 준수</li> </ul>
기타 감염병 확진 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 - 독감(인플루엔자), 백일해, 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염</li> <li>* 여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기</li> </ul>

## 여름방학 중 성폭력 예방

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

성폭력은 피해를 입은 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.

따라서 어떤 행동이 성폭력인지 알고 행동하지 않는 것이 중요합니다.

- ▶ 상대방의 외모를 마음대로 평가하거나 성적 대상화하는 행동
- ▶ 상대방의 동의 없이 신체를 만지거나 몸을 밀착시키는 행위
- ▶ 상대방의 측정 신체 부위를 노골적으로 응시하거나 몰래 훑쳐보는 행위
- ▶ 상대가 싫다고 하면 그대로 받아들이고 상대방이 무반응이라도 신체접촉을 수긍한다고 착각해서는 안됩니다.

✓ **디지털 성폭력이란** 아래 예시와 같이 스마트폰, 컴퓨터 등을 이용하여 인터넷, SNS 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력입니다. **다른 친구에게 성폭력적인 행동을 하지 맙시다.**

- ▶ 성적인 것에 대해 소문내기
- ▶ 음란물 올리기, 전송, 보여주기
- ▶ 성적 불쾌감을 주는 문자, 영상 전송
- ▶ 몰래 사진, 동영상 촬영, 퍼뜨리기
- ▶ 성적인 욕설, 댓글 달기
- ▶ 몸 사진, 몸 동영상 요구하기, 협박하기

✓ **디지털 성폭력 처벌법 강화**

- ▶ 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- ▶ 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- ▶ 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- ▶ 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

## 청소년 흡연 및 마약류 피해 예방

### 담배의 유해성

- 담배는 70종 이상의 발암 물질과 수천종 이상의 (니코틴, 타르, 일산화탄소, 포름알데하이드) 독성 화학 물질을 함유
- 하루에 1개비만 사용해도, 장기간 사용 시 사망률과 질환 발생
- 노화에 따라 알아지는 대뇌피질의 두께
- 흡연이 대뇌피질 두께가 알아지는 속도를 빠르게 하여 인지기능이 저하
- 담배의 유해물질이 우리 몸의 선천 면역 반응에 영향을 미쳐 면역 기능이 저하
- 다양하고 광범위한 질환들과 연관되어 건강 상태 악화

### 흡연 관련 질환

담배의 유해물질은 독성 및 중독성이 강해 모든 인체의 장기를 손상, 파괴시키며 다양하고 광범위한 질환들을 유발시킴.

## 마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- ✓ 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- ✓ 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**
- ✓ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

### 상담 및 교육기관



✓ **한국마약퇴치본부**  
: 1899-0893  
• 전국 13개 지역 시도자부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능  
• 의료기관 치료 연계

### 학생 마약류 예방 교육자료



✓ **학생건강정보센터**  
: <https://schoolhealth.kr>

### 입원, 외래 치료 및 상담기관



✓ **지역사회 내 치료보호기관**  
✓ **중독관리통합지원센터**

### 마약범죄 신고기관

✓ 경찰: 112  
✓ 검찰: 1301  
✓ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.