



물질이 개벽되니  
정신을 개벽하자

**가정통신문**  
지평선중학교 제 2024 - 44 호

교무실 : 063-544-3131  
행정실 : 063-544-3154  
팩 스 : 063-544-3151  
<http://www.jipyeongseon.kr/>

## 2024학년도 여름방학 생활 안내

- 방학 기간 : 2024년 7월 20일(토) - 8월 10일(토)
- 귀교 일정 : 2024년 8월 11일 일요일 오후 13시까지 귀교
- 담임선생님께 연락하는 날 : 8월 7일 (수)
- 생활물품 택배 보내는 날 : 2024년 8월 5일(월) ~
- 학교에 도착하여 학생들이 사용할 수 있도록 여유 있게 보내주시기 바랍니다.

### 1. 방학 생활

- (1) 1학기 동안 부족했던 자신의 학습 및 생활계획을 수립하여 꾸준히 할 수 있게 지도 바랍니다.
- (2) 여름철 안전사고 예방에 주의 바랍니다.
- (3) 연수, 캠프 등에 참여할 때 학사일정에 무리가 없도록 하며 **해외여행 시 미리 귀국하고 건강 상태를 확인하도록 지도 바랍니다.**
  - 영어 캠프: 7.22.~24.(2박 3일), 본교, 30명.
  - 네이버 청소년 크리에이터 스쿨: 8.5.~6.(1박 2일), 네이버 스퀘어 종로, 3명.
- (4) 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 때이기도 합니다. 개인위생관리와 각종 안전사고(식중독, 전염병 발생, 성폭력, 교통사고 등)에 유의하면서 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.(7~8월 보건소식지 **[붙임 3]** 참고)
- (5) **봉사활동 실시 전 담임선생님에게 꼭 문의 후 실시하시기 바랍니다.**
- (6) 2학기 과목별 출판사 및 준비물은 **[붙임 1]**을 참고해 주시기 바랍니다.
- (7) 방학 중 긴급 상담 관련 기관 연락처는 **[붙임 2]**를 참고해 주시기 바랍니다.
- (8) 학교생활통지표는 방학 후 7월 22일 발송예정입니다. 혹시라도 성적통지표를 받지 못하시면 나이 스 대국민 서비스(<https://parents.neis.go.kr/>)를 이용하시면 됩니다.

### 2. 물놀이 안전사고 예방 교육



[행정안전부] 물놀이 안전사고 예방

2024년 7월 19일  
지 평 선 중 학 교 장(직인생략)

## 2학기 과목별 출판사 및 준비물 안내

구분		1학년		2학년		3학년	
과목	교과서	수강과목	준비물	수강과목	준비물	수강과목	준비물
국어	미래엔	o	출판사 문제집	o	출판사 문제집	o	출판사 문제집
도덕	천재교과서	-	없음	-	없음	o	없음
역사	천재교육	-	없음	o	없음	o	없음
사회	천재교육	o	줄노트1권	-	없음	-	없음
수학	미래엔	o	수학 노트	o	수학 노트	o	수학 노트
과학	천재교과서	o	노트 1권, 각도기	o	노트 1권	o	노트 1권
영어	와이비엠	o	없음	o	없음	o	없음
기가	비상교육	o	없음	o	없음	o	없음
음악	동아	o	노트 1권 L자 파일	o	노트 1권 L자 파일	-	없음
미술	미진사	o	없음	o	없음	o	없음
체육	타임기획	o	체육복, 운동화	o	체육복, 운동화	o	체육복, 운동화
컴퓨터와 융합	천재	-		-	없음	o	포스트잇
정보	금성(1학년) 씨마스(2학년)	o	포스트잇	o	포스트잇	-	없음
진로와직업	천재	-	없음	o	없음	-	없음
민주시민	해냄	o	없음	o	없음	-	없음

## 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 채널 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 사람에 ‘#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 전문 상담자의 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>이음 온라인부모교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력에 방교육, 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>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>청소년 상담(☎1388)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(유선전화) 국번 없이 1388</li> <li>(휴대전화) 지역번호+1388</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>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 “심리상담” 입력 후 채팅 상담)</li> </ul>

## 7~8월 보건 소식지

### 여름철 건강관리

7월은 본격적인 여름이 시작되며 장마와 무더위로 세균의 번식이 쉽기 때문에 변질된 음식으로 인해 **식중독 등 배탈, 설사가 잦은 시기**입니다. 우리 모두 건강하게 안전한 생활을 실천합시다.

### 여름철 식중독 주의

기온이 상승하며 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강한 여름나기를 위해 식중독 예방수칙을 지켜주세요.

#### 1. 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

#### 2. 주요 증상



#### 3. 식중독 예방수칙



### 여름철 폭염 대비, 온열질환 주의

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장기간 노출 시 **두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하** 등 증상으로 방치 시 **생명이 위태로울 수 있는 질병**입니다.

### 온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

#### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동  
옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함  
수분섭취  
개선되지 않을 경우  
119 구급대 요청

#### 의식이 없는 경우

119 구급대 요청  
시원한 장소로 이동  
옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함  
\* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면  
갈색의 위험이 있으니 주의

### 폭염대비 건강수칙 세 가지



#### 시원하게 지내기

>> 샤워 자주 하기  
>> 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)  
>> 혈행하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



#### 물 자주 마시기

>> 갈증을 느끼지 않아도  
규칙적으로 자주 물 마시기  
\* 신장 질환자는 의사와  
상담 후 섭취



#### 더운 시간대에는 휴식하기

>> 가장 더운 시간대  
(낮 12시~오후 5시)  
에는 휴식 취하기  
\* 날씨가 갑자기 더워질 경우,  
건강상태를 살피며  
활동강도 조절하기