

2024학년도 전주오송중학교 여름 방학 안내

I. 방학 안내

1. 방학기간 : 2024. 7. 23.(화) ~ 2024. 8. 12.(월) (21일간)

☞ 방학식 : 2024. 7. 22.(월)

☞ 개학식 : 2024. 8. 13.(화) 08:40까지 등교

II. 책과 영화가 있는 여름방학

▶ 이 책 좋아요!



어쩌다 학교가 집이 되었다
“이제부터, 학교가 내 집이야.”
오직 나뿐이라고 생각했던 밤의 학교에 누군가의 발소리가 울려 퍼진다! 고등학생 ‘준영’이 학교에 몰래 살게 되면서 시작하는 이야기. 모두가 하교한 한밤의 텅 빈 학교를 마치 낯선 세계처럼 매력적으로 표현한 도서. 미지의 인물과 별이는 아슬아슬한 추억전!!

▶ 이 영화 함께 봐요!



인사이드아웃2

13살이 된 라일리의 행복을 위해 매일 바쁘게 머릿속 감정 컨트롤 본부를 운영하는 ‘기쁨’, ‘슬픔’, ‘버럭’, ‘까칠’, ‘소심’. 그러던 어느 날, 낯선 감정인 ‘불안’, ‘당황’, ‘따분’, ‘부럽’이가 본부에 등장! 새로운 감정들에 의해 본부에서 쫓겨나게 된 기존 감정들은 다시 본부로 돌아가기 위해 위험천만한 모험을 시작하는데...

▷ 도서부원이 추천하는 방학 때 읽으면 좋을 도서 목록

순번	도서명	저자
1	아버지의 해방일지	정지아
2	아주 희미한 빛으로도	최은영
3	눈에 갇힌 외딴 산장에서	히가시노 게이고
4	데미안	헤르만 헤세
5	파친코 1, 2	이민진
6	이토록 평범한 미래	김연수
7	하열빈	김훈

순번	도서명	저자
8	작별인사	김영하
9	찌그러져도 동그라미입니다	김창완
10	기분이 태도가 되지 말자	김수현
11	생에 감사해	김혜자
12	너의 하루가 따스길 바라	고은지
13	기분을 관리하면 인생이 관리된다	김다슬
14	감정은 사라져도 결과는 남는다	이해인

III. 방학 중 기초학력 수업(9:00-12:30)

선생님의 특별과외 (방학 중 기초학력 수업)						
과목	국어		영어		수학	
1학년	7.22.(월)~7.26(금)	김0희T (1-4/2-1)	7.22.(월)~7.26(금)	진0연T (영어실)	7.22.(월)~7.26(금)	조0정T (3-3)
	7.22.(월)~7.26(금)	강0영T (1-8/2-8)			7.22.(월)~7.26(금)	이0선T (1-2/2-2)
2학년			7.22.(월)~7.26(금)	정0강T (2-9)	7.22.(월)~7.26(금)	고0연T (2-4)
3학년	* 25(목)~26(금)은 1, 3학년 칠판 공사로 2학년 교실에서 이뤄짐		7.23.(화)~7.26(금) 7.29.(월)	전0주T (3-4/2-6)	7.23.(화)~7.26(금) 7.31.(수)	이0화T (3-5/2-5)

IV. 방학 생활 유의사항

♣ 안전사고 발생 시 담임선생님 및 학교로 연락하기

학교: 250-4301 담임선생님: 05084***** (담임 선생님 교원안심번호)

♣ 안전사고 예방

1. 물놀이 안전 수칙

- 수영하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO! 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전 구조

Part 01 공통요령

- ✓ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
- 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✓ 개목이나 하천에 갈 경우 "생활안전지도"를 활용하여 안전한 물놀이 장소를 미리 확인해요.
- * www.safemap.go.kr 또는 '생활안전지도' 앱을 통해 확인
- ✓ 신고서 위치표가 바로 전송되는 해로드 앱을 설치해 두어요.
- ✓ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✓ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
- ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✓ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!

로프를 익수자 쪽으로 상류에서 흘러보냅니다.

< 긴 로프를 활용한 구조법 >

PET병에 물을 1/3를 채워야 합니다.

줄이 익수자에게 걸려지게 던져줍니다.

< 신발, PET병 활용한 구조법 >

✓ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.

물 속에서는 코로 숨을 (응~) 내줍니다.

< 음파호흡법 >

손을 크게 들어마시고 하늘을 바라보도록 눕습니다.

양쪽 귀가 완전히 잠기도록 눕습니다.

다리는 가볍게 뻗어 힘을 빼며 수면과 평행하도록 눕습니다.

양팔을 벌려 올리고 군함이 호트러지지 않도록 합니다.

< 누워뜨기 자세 >

국민안심이 기준입니다!

식중독 예방 6대 수칙 지켜요!

손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용

익혀먹기

육류 중심 온도 75℃ (어패류 85℃) 1분 이상 익히기

끓여먹기

물은 끓여서 먹기

세척·소독하기

식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기

보관온도 지키기

냉장식품 5℃ 이하 냉동식품 -18℃ 이하

2. 음식물에 의한 식중독 예방 철저히 한다.

3. 여행, 등산, 자연 탐사 활동은 보호자와 함께 한다. 특히 타 지역 외출 시 부모님의 허락을 받는다.

4. 폭력과 금품 갈취 등 학생의 본분에 어긋나는 행동을 하지 않도록 한다.

5. 음주, 흡연 및 약물 오·남용을 절대로 하지 않는다.

6. 자전거 안전 문화 정착을 위한 운전자·보행자 안전수칙 및 개인형 이동장치 관련 안내

퀴즈로 완전정복! 개인형 이동장치(PM) 안전수칙!

지금까지 알아본 개인형 이동장치(PM)! 얼마나 잘 이해했는지 퀴즈를 통해 점검해볼까요?

Q1. 다음 빈 칸에 들어갈 가장 알맞은 답을 고르면?

개인형 이동장치(PM)는 □□세 이상, 원동기 장치 자전거 면허를 취득한 사람만 이용할 수 있습니다.

① 10 ② 13 ③ 16 ④ 19

Q2. 다음 빈 칸에 들어갈 숫자를 모두 더한 값은?

☑ 개인형 이동장치는 전동킥보드, 전동이륜평행차, 전기 자전거 등 □인용 이동장치를 의미!
☑ 개인형 이동장치 탑승 인원은 최대 □명!
☑ 원동기 장치 자전거 면허(□종 이상) 취득자만 이용가능!

① 3 ② 4 ③ 5 ④ 6

Q3. 다음 중 개인형 이동장치(PM) 안전수칙에 대해 틀린 것을 모두 고르면?

① 개인형 이동장치는 혼자서 타면 안 돼!
② 개인형 이동장치는 인도에서 주행하면 안 돼!
③ 개인형 이동장치를 탈 때는 안전모를 착용해야 돼!
④ 개인형 이동장치는 면허증을 취득한 8세 이상이만 탈 수 있어!

※ 퀴즈 정답은 다음장에서 공개합니다.

핵심 속속 자전거 이용 5대 안전수칙



안전수칙 1
[안전모 착용]
주행중에는 안전모 반드시 착용!



안전수칙 2
[안전장치 장착]
야간 운행 시, 전조등·후미등 및 반사 장치 장착!



안전수칙 3
[과속 금지]
시속 20km 이하로 운행하고, 과속 금지!



안전수칙 4
[횡단보도에서 끌고가기]
자전거 주행 중 횡단보도-이어폰 사용 금지!



안전수칙 5
[횡단보도에서 끌고가기]
자전거 도로가 없는 횡단보도에서는 자전거를 끌고 가라!

<출처: 행정안전부 국민행동요령 자전거안전편>

정답 및 해설
Q1. ③ 16세 이상
Q2. ② 4(1인용 + 1명 + 2종 이상)
Q3. ① (혼자서 타면 안 돼 → 혼자서 타야 돼), ③ (8세 이상 → 16세 이상)

학생 교통사고예방 교육자료 (2024.3.)

다독방안 전국교육
학생중심 미래교육

꼭 알아야 할 학교교통안전수칙

개인형 이동장치(PM) 및 자전거 편



전북특별자치도교육청
학 교 안 전 과

핵심속속 개인형 이동장치 안전수칙 이것만은 꼭!

- ☑ **운전면허 필수!**
(16세 이상 원동기 장치 자전거 면허(2종 이상) 필수)
- ☑ **승차정원 준수**
(2인 이상 탑승 금지)
- ☑ **자전거 도로 이용 (보도 이용금지)**
(자전거 도로 또는 차도 우측 가장자리 이용, 보도이용금지)
- ☑ **보호장구 착용 (안전모 필수)**
(안전모, 보호대 등 보호장구 착용)

개인형 이동장치(PM) 의미

개인형 이동장치(PM)*가 뭔가요?
* PM: Personal Mobility

최고속도 시속 25km미만, 차체 총량 30kg 미만의 1인용 이동장치를 의미해요!

개인형 이동장치(PM) 종류



전동킥보드



전동이륜*평행차
* 이륜=비퀴 두 개



전기자전거*
* 전동기 동력만으로 이동

운전면허 필수

16

개인형 이동장치는 아무나 탈 수 있나요?

아니요!
원동기 장치 자전거 면허 취득이 가능한 16세 이상부터 이용이 가능해요!

자전거도로 이용

모든 도로에서 주행이 가능한가요?

아니요!
자전거 도로를 이용하는 것이 원칙!
자전거 도로가 없다면, 차도 우측 가장자리 이용!
인도나 횡단보도 주행은 금지!
횡단할 때는 내려서 끌고 가야 돼요!

승차정원 준수

몇 명까지 탈 수 있나요?

최대 탑승 인원은 1명!
2명 이상 탑승은 절대 안 돼요!

보호장구 착용

반드시 착용해야 할 보호장구 4가지



안전모



손목 보호대



팔꿈치 보호대



무릎 보호대

V. 학교폭력 대처 방법 및 방학 중 학생 상담 지원망 안내

- 절대 맞서 싸우지 않습니다. 당장 이길 수 있다고 할지라도 폭력은 더 큰 싸움을 불러올 수 있습니다.
- 일단 그 자리를 피합니다. 폭력 상황을 피한다고 해서 비겁하거나 자존심이 상하는 것은 아닙니다. 우선 그 상황을 피하는 것이 중요합니다. 재빨리 경찰서나 큰 가게 등 안전한 곳으로 피한 후 보호자에게 연락합니다.
- 다른 사람에게 도움을 요청합니다. 폭력 위험에 대해 혼자 고민하지 말고 부모, 학교, 경찰이나 상담 기관 등에 알려서 도움을 받아야 합니다.
- 폭력 상황에 처한 친구를 그냥 지나치지 않습니다. 똑같은 일이 여러분에게도 벌어질 수 있습니다. 친구가 폭력 상황에 처해 있을 때는 주변 사람이나 관련 기관에 알려서 도움을 받을 수 있도록 합니다.

5. 디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, ‘동의’ 없는 촬영, 유포, 유포협박, 사이버괴롭힘 등 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄행위입니다.

메신저피싱 예방을 위해 가정통신문
경찰청과 교육부에서 알려드립니다.

해외에서 자녀의 전화번호로 발신번호를 바꿔서 전화하면, 휴대전화에는 저장된 자녀의 이름으로 표시됩니다. 범인은 이런 수법을 이용해 자녀를 납치했다고 협박해 돈을 요구하기도 합니다.

1. 접근 방법
엄마, 나 휴대폰 액정이 깨져서 수리할걸데, 임시폰이라 통화는 안 되고 문자만 돼. 지금 바빠?
[조심 좀 하지]

2. 상품권 요구
급한 부탁이 있는데 지금 잠깐 편의점 갔다올 수 있어?
알았어, 황대?
편의점에서 기프트카드 20만 원짜리 사서 PIN번호 찍어서 보내줘. 돈 수리 되는 대로 엄마한테 이제해줄게
1234-5678-9101-1123

3. 원격제어 앱 설치 요구
휴대폰 파손보험 신청해야 하는데 본인인증이 안돼, 엄마 폰으로 신청하려는데 절차가 복잡해서 내가 엄마 폰 연결해서 신청해도 돼?
알았어
www.phishing.com 이거 눌러서 설치하고, 1234 5678 입력해서 원격지원 연결 눌러줘~ 화면 커두고 아무 것도 안하지 말고 있어

4. 신분증·신용카드 정보 요구
보험 접수 중인데 보험금 받을 계좌번호랑 비밀번호 보내줘
대환은행, 1111-234-5678, 비밀번호 12340
본인인증 때문에 신분증이란 신용카드 앞뒷면 사진 뒷면사 없게 찍어서 보내줘

범인은 유출된 정보를 이용해 신용카드·휴대폰 소액결제를 하고, 대포폰·대포통장을 만들어 대출까지 받아 재산피해를 입습니다. 이런 문자를 받으면 본인의 **자녀가 맞는지 반드시 전화해서 확인**하세요!

원격제어 앱을 조심하세요!
원격제어 앱이 설치되면 타인이 휴대전화를 마음대로 조종할 수 있습니다. 모르는 번호로 온 링크는 절대로 누르지 말고 인증번호도 주고받지 마세요.

피싱범죄, 속지 않은 게 아닙니다. 다만 차례가 오지 않은 것 뿐입니다. 소중한 가족과 지인들에게 피싱예방 영상을 공유해주세요!

피싱이 의심되면 **112(경찰청)**에 신고하세요!

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 물리거나 전송하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 물거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문가에게 도움을 요청합니다!

6. 긴급 상담 관련 기관 연락처

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

VI. 건강한 여름방학을 보내기 위한 건강생활 수칙

어느덧 1학기를 마무리하며 여름방학을 맞게 되었습니다. 방학은 학기 중 미뤘던 질병의 진단과 치료, 정기검진, 예방접종 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 방학 동안 건강을 관리하여 건강하고 즐거운 여름방학을 보내시길 바랍니다.

여름방학 건강관리

▶ 학교에서 실시한 건강검사 결과 이상이 있었거나 평소 몸과 마음에 안 좋은 곳이 있었다면 방학을 이용하여 전문의와 상담 및 치료를 권장합니다.

* 평소 몸이 아파 보건실을 자주 방문한 학생


- 방학은 진료받을 좋은 기회! 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.



* **1학년 학생: 건강검진**을 완료하지 않은 학생은 병원을 방문하여 건강검진을 실시합니다.

- 검진기관: 인구보건복지협회 전북지회, 전북산업보건센터
(자세한 사항은 학교홈페이지-보건실 참조)

* **비만 예방과 적정 체중 유지:** 올바른 식이와 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

<p>백일해 마이코플라즈마 폐렴균 예방</p>	<p>* 최근 청소년 사이에서 호흡기 감염병인 「백일해, 마이코 플라즈마 폐렴균 감염증」이 유행하고 있습니다. 기침, 발열, 두통, 인후통 등 의심 증상이 있는 경우 마스크를 착용하고 가까운 의료기관에서 진료 및 검사를 받으세요. 항생제 치료가 필요한 감염병입니다.</p>
<p>호흡기 감염병 예방수칙</p>	<p>* 올바른 손씻기의 생활화 (30초 이상 물과 비누 이용) * 기침 예절 실천 (기침은 옷소매에) * 실내에서 자주 환기하고 환경위생 깨끗이 유지 * 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기</p>
<p>감염병 확진 시</p>	<p>* 다음의 감염병을 학생 본인이 진단받은 경우 - 백일해, 마이코플라즈마 폐렴, 독감(인플루엔자), 결핵, 홍역, 콜레라, 세균성 이질, 장티푸스, 파라티푸스, 장출혈성 대장균 감염증, A형 간염  여름방학 중 확진 시 담임선생님께 연락 하기</p>

건강한 여름나기

물은 자주 마시고!

항상 시원하게!

휴식은 충분하게!

매일 기온 확인하기!

폭염대비 건강수칙

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

질병관리청 KDCA

온열질환 응급조치

증상

- 고열
- 속속(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

의식유무

없음 → 119 구급대 요청

있음 → 시원한 장소로 이동

→ 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

→ 수분 섭취

→ 증상이 개선되지 않을 경우 → 119 구급대 요청

→ 병원으로 후송

! 이런 분들 조심하세요!

고령자 및 독거노인
 야외근로자
 만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)
 어린이

2024.2.23. 질병관리청

수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙!

수인성·식품매개감염병이란?

세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해 주로 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환

주요 예방수칙

1. 올바른 손씻기 생활화
2. 음식은 충분히 익혀 먹기
3. 물은 끓여 마시기
4. 채소, 과일 등 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
5. 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지
6. 위생적으로 조리하기

* 등, 도마, 조리도구, 식탁 등 조리 환경도 청결하게 관리

질병관리청 KCDC

해외여행 시 이것만은 꼭! 해외감염병 예방수칙

여행국가 감염병 발생정보 확인하기

출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기

해외여행 시 동물 접촉 피하기

입국 시 건강상태 질문서 제출하기

귀국 후 감염병 증상 1339 신고하기

- 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
- 출국 최소 2주전까지 예방접종 받기
- 해외여행 시 동물 접촉 피하기
- 입국시 건강상태 질문서 제출하기
- 귀국 후 증상 발생 시 질병관리청 1339 신고하기