

2023학년도 겨울방학 학생생활 안내

전 주 동 중 학 교 2023-279

1. 방학기간 : 2024.1.6.(토)~2024.2.29.(목) 55일간

- 겨울방학식 : 2024. 1. 5.(금)
- 개학일 : 2024. 3. 4.(월) / 등교시각 08:40 - 단정한 용의복장, 정상수업 준비
- 종업식 및 졸업식: 2024. 1. 5.(금)

2. 방학 중 교육활동

♠ 교육복지우선지원사업 겨울방학 진행프로그램

프로그램	진행 기간	시간	장소	참여인원
2학년 제과제빵	1.15.(월)~23.(금)	9:00~11:00	가사실	10명
1학년 제과제빵	1.15.(월)~23.(금)	11:00~13:00	교육복지실	10명
1학년 여수역사탐방	1.20.(토)	7:00~19:00	여수시일대	10명
영화관람,식문화체험	1.24.(수)	9:00~12:00	객사일대	10명

* 긴급복지지원서비스(보건복지콜센터 ☎129)

: 코로나 등 갑작스런 위기상황 시 생계지원, 의료지원, 주거지원, 교육지원 등

♠ 학교운동부 레슬링 동계훈련

전지훈련	진행 기간	장 소	참여인원
동계강화훈련	2024.1.8.(월)~2.8.(목)	교내 레슬링장	7명
동계합동훈련	2024.2.13.(화)~2.21.(금)	제주도 일대	

3. 학급 비상연락망 전화번호

담임 선생님 전화	연락 받을 친구	연락 해줄 친구
자 택 :	자 택 :	자 택 :
핸드폰 :	핸드폰 :	핸드폰 :
학교전화	교무실 : 246-1394 행정실(당직실) : 246-1393	

학교폭력 피해 징후

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 늦잠을 자고, 몸이 아프다고 하며 학교에 가기를 꺼린다. 2. 성적이 갑자기 혹은 서서히 떨어진다. 3. 안색이 안 좋고 평소보다 기운이 없다. 4. 학교생활 및 친구 관계에 관한 대화를 시도할 때 예민한 반응을 보인다. 5. 폭력과 장난을 구별하지 못하여 갈등 상황이 발생한다. 6. 멍하게 있거나, 무엇인가에 집중하지 못하는 경우가 많다. | <ol style="list-style-type: none"> 7. 밖에 나가는 것을 꺼리고, 집에만 있으려고 한다. 8. 쉽게 잠자리에 들지 못하거나 화장실에 자주 간다. 9. 학교나 학원을 옮기는 것에 관해서 이야기를 꺼낸다. 10. 용돈을 평소보다 많이 달라고 하거나 스마트폰 요금 이 많이 부과된다. 11. 스마트폰을 보는 자녀의 표정이 불편해 보인다. 12. 따돌림당한 친구 사례를 얘기하며, 그런 경우 부모로서 의 느낌을 질문한다. |
|---|---|

학교폭력 예방 가정 내 지도 방안

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀들에게 친구를 놀리고 고의로 소외시키거나, 괴롭히는 행동은 학교폭력이라는 사실을 알려준다. 2. 학교에서 일어난 일이나 친구 관계에 대해서 자녀와 매일 대화의 시간을 갖도록 한다. 3. 자녀에게 “무슨 일이 있으면 꼭 엄마, 아빠한테 얘기해. 우리는 항상 네 편이란다”라고 얘기한다. 4. SNS의 위험성, 악용의 결과, 안전하게 사용하는 방법, 지켜야 할 예절 등을 교육한다. 5. 비싼 물건이나, 전자제품(스마트폰, 태블릿PC) 등을 학교에 가지고 가지 않도록 한다. | <ol style="list-style-type: none"> 6. 학교폭력을 목격하거나 사실을 알았을 땐 선생님이나 부모님에게 꼭 이야기하도록 당부한다. 7. 피해를 볼 때 “그만해”라고 말하며 단호하게 거부할 수 있도록 자녀에게 자기주장을 미리 연습시킨다. 8. 주변의 학교폭력 관련기관의 정보를 미리 알려준다※ 학교 폭력 신고·상담 : 학교폭력신고센터(117), 학교폭력SOS지원단 (1588-9128), 도란도란(http://dorandoran.go.kr) 9. 학부모를 대상으로 한 학교폭력예방교육에 적극적으로 참석한다. |
|--|--|

학교폭력 발생 시 대처방안

1. 자녀와 대화를 통하여 충분한 공감과 지지를 해준다.
“그런 일은 크면서 겪을 수 있어. 별거 아니야~”라는 식으로 자녀의 상황을 흘려듣지 않고, “혼자 많이 힘들었겠구나. 지금이라도 이야기 해줘서 정말 고마워. 엄마가 어떻게 하면 도움이 될까? 엄마가 도와줄게.” 등의 대화를 통해 힘을 실어준다.
2. 피·가해 상황을 구체적으로 정리하여 학교에 도움을 요청한다.
집단폭행 및 따돌림 등 지속적이고 심각한 학교폭력 피해 위험에 노출되어 있을 때는 자녀가 겪은 상황에 대해 감정적으로 흥분하지 않고 구체적인 내용과 상황을 학교에 알리고 도움을 요청하여 진행한다.
3. 전문기관의 도움을 받는다.
 - 117센터 (학교폭력 신고·상담센터)
 - (재) 푸른나무청예단 전국 학교폭력 상담 전화 1588-9128
 - Wee센터(학교, 교육청, 지역사회가 연계하여 학생들의 학교생활을 지원하는 다종의 통합지원 서비스망)
 - 헬프콜 청소년 상담 1388 (학업 중단, 가출, 인터넷 중독 등 위기 상황에 대해 상담을 시행하고 연계 지원 서비스)

Wee클래스 방학 중 이용가능한 전라북도 내 상담 관련 기관 안내

♣ 전주교육지원청 덕진 Wee센터

- * 대상: 전주시 관내 초.중.고등학생, 학부모
- * 내용: 상담, 성격/진로/적성/지능검사, 심리치료, 교육, 사회복지 서비스 연계
- * 전화상담: 063-253-9214
- * 사이버상담: <http://www.jbjje.kr/Wee센터> 또는 jjwee@korea.kr
- * 운영시간: 월~금요일 오전 9시~오후6시

♣ 전라북도청소년상담복지센터

- * 이용대상: 만9세~24세 청소년 및 부모
- * 운영시간: 월~토 09:00~18:00
- * 이용문의: 063-274-1388

♣ 전주시정신건강복지센터

- * 운영안내 주간 063-273-6995,6996 / 24시간 1577-0199
- * 전화/대면상담: 정신건강 어려움에 대한 평가 및 상담
- * 홈페이지: <https://www.jjmind.com/>
- * 주소: 전주시 덕진구 벚꽃로 55 (별관 2층)

♣ 24시간 청소년 모바일상담센터 '나우톡해'

- * 이용방법: '다들어줄게' 어플, 문자상담, 카카오톡, 페이스북, '다들어줄게'로 상담 가능
- * 문자상담: ☎ 1611-5004
- * 전화번호: ☎ 02-582-1465
- * 홈페이지: <http://teentalk.or.kr/>

♣ 자살 및 정신건강 관련 24시간 전화 상담

- * 24시간 청소년 전화 ☎ 1388
- * 24시간 자살예방상담전화 ☎ 1393
- * 24시간 생명의 전화 ☎ 1588-9191
- * 24시간 정신건강 상담전화 ☎ 1577-0119

♣ 기타 운영기관

- * 청소년 사이버상담센터 홈페이지: <http://www.cyber1388.kr>
- * 도란도란 학교폭력예방 홈페이지: <http://www.edunet.net>

내 편이 필요한 순간 언제든지

1388

이용대상
만9세~24세 청소년 및 학부모

서비스 내용
전화상담, 문자상담, 온라인상담

1388 전화상담 이용방법

- 유선전화: 1388만 누르세요
- 휴대전화: 지역번호 + 1388

#1388 문자상담 이용방법

KakaoTalk
@1388 친구추가! #1388 누르고 전송!

고민내용
문자메세지로

1388 온라인상담 이용방법

STEP 1 cyber1388.kr 접속

STEP 2 로그인 또는 비회원접속

STEP 3 상담동의 절차확인

STEP 4

- 채팅상담
- 게시판상담
- 솔로봇상담

청소년상담1388 이젠 모바일로 모여라!

청소년모바일상담(카카오톡·문자) 서비스 OPEN!

카카오톡과 문자로 24시간 언제든지 고민을 나누세요!

이용대상 만9세~24세 청소년과 부모 및 보호자

운영시간 365일 24시간

상담내용 사소한 고민부터 말로하기 힘든 문제까지 전문상담자와 1:1 심리상담

청소년상담1388 상담서비스 이용방법

문자상담 #00001388로 상담내용 문자전송	카카오톡상담 카카오톡 채널 추가 후 상담 채널명 '청소년상담1388'	사이버상담 www.cyber1388.kr 접속 후 채팅 및 게시판상담 참여	전화상담 유선전화 국번없이 1388 휴대전화 지역번호 + 1388
--	---	--	---

※ 청소년상담1388은 복권위원회와 복권기금을 지원받아 운영합니다.

여성가족부 | 복권위원회 | 한국청소년상담복지개발원

안전사고 예방교육 자료

[교통 안전 사고 예방 교육]

- ▶ 도로, 공사장 근처에서 놀지 않기
- ▶ 교통규칙 지키기 및 차가 다니는 곳에서 놀지 않기
- ▶ 인라인스케이트, 킥보드 등 탈 것은 **안전 장비를 착용**
하고 지정된 장소에서만 타기
- ▶ 자전거는 전용 도로에서 조심해서 타기(둘이 타지 않기)
- ▶ 횡단보도에서는 반드시 녹색 신호등을 확인 후 건너기
- ▶ 학원 차량 등 각종차량 승·하차 시 후방의 차량 오토
바이 등 **접촉사고** 조심하기
- ▶ 운전면허증이 필요한 PM(예, G쿠터) 타지 않기

[겨울철 안전교육]

- ▶ 외출 시 미끄러지지 않도록 바닥면이 넓은 운동화 착용
- ▶ 미끄러운 눈길을 걸을 때 주머니에 손을 넣지 말고 보
온 장갑 착용.
- ▶ 걸어가는 중에는 스마트폰 사용 금지
- ▶ 건널목(횡단보도)을 건널 때에는 차량이 멈추었는지 확
인하고 도로에 진입
- ▶ 계단을 걸을 때는 난간을 잡고 걷기.
- ▶ 겨울철 야간 보행은 매우 위험하므로 조속히 귀가

[생활 교육]

- ▶ 만화방, 컴퓨터 게임방, 오락실 자제하기
- ▶ 장난감 총, 화약 등 위험한 장난감 가지고 놀지 않기
- ▶ 사행성 놀이, 불법 도박(사다리, 달팽이, 스포츠 토토 등) 하지 않기
- ▶ 약물 오남용 하지 않기 및 담배 피우지 않기
- ▶ 사이버상의 비행, 악성 댓글 달지 않기
- ▶ 컴퓨터, 스마트폰, 태블릿 등은 요일과 시간을 정해서 사용하기

겨울방학 중 감염병 예방과 건강관리 안내

학부모님 안녕하십니까? 어느덧 겨울방학이 다가왔습니다. 겨울방학 동안 자녀들이 학기 중에 관리하기 힘들었던 건강을 점검할 수 있도록 해주시고, 방학 중 각종 감염병 예방을 위한 건강 수칙을 안내하오니 건강하고 안전한 방학을 보낼 수 있도록 협조 부탁드립니다.

겨울방학 중 감염병 예방

- ✓ **코로나19, 인플루엔자(독감) 등 호흡기 의심 증상 시 의료기관을 방문하여 진료 및 검사를 받고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**
- ✓ **방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 감염병 의심 증상 시 등교하지 않고, 담당 선생님께 연락하고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**

- 1) **독감:** 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.
 - 외출 후 구강 행구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
 - 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
 - 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지
- 2) **노로 바이러스 감염증:** 바이러스에 오염된 음식물과 물 섭취, 환자접촉을 통한 사람 간 전파가 가능한 감염병입니다. 주요 증상은 구토, 설사 등이 나타나며 겨울에서 이듬해 초봄(11월-4월)에 많이 발생합니다.
 - 식사 전, 음식 준비 전, 화장실 이용 후에는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
 - 음식은 충분히 익혀서 먹기, 물은 끓여 마시기 (특히 겨울철 생굴, 피조개 섭취 후 발생 多)
 - 채소와 과일은 깨끗한 물에 씻는 것은 물론 껍질 깎아 먹기

겨울방학 건강관리

- ✓ **건강한 겨울나기**
 - 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
 - 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
 - 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
 - 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상 환자 증가)
 - 한랭질환 증상시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
- ✓ **건강관리**
 - 1) **시력관리:** 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다. 안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
 - 2) **치아관리:** 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
 - 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 소화불량 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생은** 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



❄️ 이런 분들 더욱 조심하세요!

저체온증 위험군



음식이나 보온 (옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는
사람(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



추운 환경에서
지내는 영유아



술을 과음하거나 항우울제
또는 금지된 약물을
복용한 사람

동상 위험군



장시간 야외에서
지내는 사람
(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



극심한 추위에도
적절한 의복을
입지 못한 경우



혈액순환
장애가 있는 경우

❄️ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



1 가능한 한 빨리 의사의
진찰을 받으세요.



2 따뜻한 장소로 이동
하세요.



3 젖은 옷을 모두 제거
하세요.



4 담요나 옷으로 몸을
따뜻하게 합니다.



5 동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담급니다.

2024. 1. 2.
전주동중학교장