

전주생명과학고등학교무실

Tel 240-1712

Fax 246-6013

가정 통신문



학교 홈페이지

<http://www.jls.hs.kr>

전주생명과학고등학교 2022 - 60호

안녕하십니까? 학부모님의 가정에 건강과 평안을 기원합니다.

코로나-19 감염병의 장기화로 인해 대부분의 행사가 소규모 또는 대체되고 있는 가운데 3년만에 「다시일상으로 함께 뛰고 함께 웃는 우리는 하나」 교내 체육대회를 개최하고자 합니다. 이를 통해 인내심, 협동심, 자신감, 책임감을 기르고 함께 더불어 살아가는 페어플레이 정신을 배움으로써 올바른 인성을 기르고, 또한 스포츠를 통해 스트레스를 해소하며, 스승과 제자가 함께 어우러져 사제 간의 유대관계를 돈독히 할 수 있을 것으로 기대합니다. 감염병으로부터의 예방수칙을 철저히 지키며 안전한 활동들로 진행되오니 체육대회가 원활하게 운영될 수 있도록 격려와 많은 응원 부탁드립니다.

1. 일 시 : 2022. 11. 4(금) 08:30~16:20

2. 장 소 : 본교 운동장 (우천시 1체육관 2체육관에서 진행)

3. 복장 및 준비물

가. 마스크, 운동화, 체육복, 개인물병(텀블러), 손수건

나. 코로나-19 대비 개인방역수칙 준수

2022. 10. 25.

전 주 생 명 과 학 고 등 학 교 장

직인

안전이 우선이다!!

신체 상태를 점검한다.

- 자신의 몸 상태를 점검하고 행사에 참가 여부를 결정한다.
- 경기 시 장난을 금지하며 주의를 집중한다.
- 몸이 나른하거나 어지러움이 있는 경우에는 선생님께 말씀드려서 쉬도록 한다.
- 심한 호흡곤란, 가슴이 답답하거나 두통, 현기증을 느낄 때는 운동을 중지한다.
- 과식을 하지 않는다.
- 자신의 신체 보호를 위해 선크림을 바르거나, 햇볕을 차단할 수 있는 방법을 강구한다.

준비 운동과 정리 운동을 실시한다.

- 준비 운동과 정리 운동으로 몸 전체를 자극하여 운동에 적응하도록 한다.
- ⇒ 준비 운동을 함으로써 근육과 관절을 부드럽게 해주고 호흡과 순환기능을 조절하여, 운동으로 인한 신체적 부담에 우리 몸이 충분히 적응할 수 있는 상태가 되도록 만들어 준다.
- 운동에 알맞은 복장과 신발을 착용한다.

적절한 긴장을 유지한다.

- 지나친 긴장이 상해의 원인이 되므로 근육의 긴장을 풀기 위한 보조 운동을 실시한다.
- 자만심이나 무리한 행동을 삼간다.

기구와 시설을 점검한다.

- 운동시설이나 장비의 결함을 점검하여 안전사고를 예방한다.

응 급 처 치

응급상황이 발생할 시 지체 없이 담임 선생님, 보건선생님께 알린다.

- * 근육 경련 ⇒ 휴식을 취하고 무릎을 누른 채 발끝을 무릎 쪽으로 밀고 가볍게 마사지
- * 염좌, 타박상 ⇒ 안정(부상부위 움직이지 않기) - 냉각(얼음냉찜질) - 압박(탄력붕대 감기) - 거상(다친 부위를 심장보다 높게 하여 과다출혈 및 붓기 방지)



발목을 삐었어요.



발목을 사용하지 않고 쉰다.



뺨 부위에
얼음찜질을 한다.



탄력붕대를 감아주고
베개 등을 받쳐 올려준다.

- * 호흡곤란, 두통, 현기증, 식은땀 ⇒ 즉시 운동 중지, 그늘진 곳에서 휴식, 병원 가기