

종정의 즐거운 여름방학

종정초등학교 ()학년 반 ()번 이름 :



- ◎ 방학기간 : 2023년 7월 27일(목) ~ 2023년 8월 22일(화) (27일간)
- ◎ 개 학 일 : 2023년 8월 23일(수) 버스 운행시간에 맞춰 등교(학교버스 정상 운영)
- ◎ 개학날 준비물 : 개인별 과제물, 실내화, 알림장, 필기도구, 교과서
- ◎ 방학캠프 : 2023년 7월 31일 ~ 2023년 8월 11일(10일간)

학부모님께 드리는 글

학부모님, 안녕하십니까?

즐거운 여름방학을 맞이하였습니다. 학부모님께서 우리 어린이들이 스스로 방학계획을 세워 즐겁게 실천할 수 있도록 도와주시고 각종 감염병 예방수칙을 잘 지켜 우리 어린이들 모두가 행복하고 건강한 여름방학을 보낼 수 있기를 바랍니다.

늘 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 기원합니다.

2023년 7월 26일
담임 드림

방학 중 이것만은 지켜주세요

수상 안전

- ☆물놀이는 반드시 부모님과 함께 간다.
- ☆처음 가 본 저수지나 수문이 있는 곳에서 수영을 하지 않는다.
- ☆모래나 자갈을 파낸 웅덩이에서 수영을 하지 않는다.
- ☆물에 들어가기 전 충분히 준비운동을 하고, 몸에 천천히 물을 적신 후 물에 들어간다.
- ☆해수욕장에서는 얕은 곳에서 깊은 곳으로 헤엄치지 않고 해안선과 나란하게 헤엄친다.
- ☆만약 물에 빠졌을 때에는 밖에서 긴줄이나 장대 등을 던져 잡고 나오게 한다.
- ☆배꼽보다 깊은 물에서 놀지 않고, 튜브와 같은 부유기구를 믿고 멀리 나가지 않는다.
- ☆취사도구나 화기를 함부로 사용하지 않는다.

노상 놀이

- ☆밖에 놀러가거나 외출할 때는 반드시 부모님의 허락을 받고 행선지를 정확히 밝힌다.
- ☆찾길에서 공놀이, 달리기하지 않는다.
- ☆자전거나 롤러스케이트는 차나 사람이 없는 광장에서만 탄다.
- ☆길을 건널 때는 횡단보도, 육교, 지하도를 이용한다.
- ☆길에서 낚시 사람의 꿩에 넘어가거나 따라가지 않는다.
- ☆성폭력, 성추행의 위험이 있는지 잘 살핀다.
- ☆전자오락실, 만화방, PC방을 출입하지 않는다.

안전 생활

- ☆횡단보도를 건널 때 차 옆에서 뛰어나오는 오토바이, 자전거 등을 조심한다.
- ☆신호등이 있는 곳의 횡단보도 -일단 정지 대기하고 신호등의 녹색불이 켜지면 차들이 완전히 멈추는 것을 확인하고 건넌다.
- ☆신호등이 없는 횡단보도-일단 정지한 후 좌우를 살피고 차가 오지 않을 때 천천히 건넌다.
- ☆자연보호를 하고 자기가 놀았던 주변을 깨끗이 한다.
- ☆폭발의 위험이 있는 물건은 만지지 않는다.
- ☆방학중 학생상담 지원망
 - 전화상담: 청소년긴급전화(☎1388)
 - 사이버상담: Wee센터홈피 (<http://www.wee.or.kr>)
 - 청소년사이버상담센터홈피 (<http://www.cyber1388.kr>)

건강 생활 및 기타

- ☆일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활을 한다.
- ☆매일 적당한 운동을 하여 몸을 단련시킨다.
- ☆정한 시간에 공부하고 계획된 생활을 실천한다.
- ☆물은 반드시 끓여 먹고 불량식품, 찬 음식, 껌과일을 먹지 않는다.
- ☆몸을 깨끗이 하여 병에 걸리지 않도록 하고, 특히 모기에 물리지 않도록 조심한다.
- ☆여가 시간을 이용하여 독서를 하고, 부족한 교과를 보충한다.
- ☆친지 방문, 가족 여행, 체험학습을 할 때는 감염병 예방수칙을 잘 지켜서 안전하게 한다.

나만의 과제

- ♣ 여름방학 동안 꼭 하고 싶은 과제를 스스로 생각해 보고 선생님과 약속해요

나의 다짐



<학교와 선생님 연락처>

- 학교전화번호: 063-546-8363
- 선생님 전화번호 :



여름방학 중 건강관리 안내

방학 중 건강관리

학교에서 실시한 검사결과 이상이 있었으나 아직 병원에 못갔나요? 자주 아프거나 불편한 곳이 있었다면 **여름방학을 이용하여 진료를 받아봅시다.**

◎**시력검사결과** : 한쪽 눈이라도 **0.7이하**인 학생은 안과에서 정밀검진 후 필요시 안경을 맞춥니다.

◎**구강검진결과** : 충치, 치아홈 메우기, 교정 중인 학생은 치과에서 치료 및 상담을 받기를 권합니다.

◎**소변검사결과** : 잠혈, 요단백, 요당이 나온 경우 내과에서 정밀검사를 받아봅니다.

◎**비염·축농증·편도선염·중이염** 등이 있는 학생은 이비인후과를 방문하여 치료하도록 합니다.

◎**반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등)** 이 있었던 학생은 방학 때 병원에서 진료를 받아봅니다.

◎1, 4학년 학생들 중 건강검진결과 이상부분(**고지혈, 간기능 이상, 소변이상, 빈혈, 시력이상, 충치 등 치아 질환 등**)은 방학동안 꼭 병·의원을 방문하여 2차 검진을 받아 건강하고 밝은 학교생활이 되도록 합니다.

여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

1. 식중독이란?

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

2. 주요 증상 : 설사, 구토, 복통, 발열

3. 식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙



여름철 건강관리

| 1. 수분 보충 | 2. 개인위생 철저 |
|---|---|
|  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물보다는 미지근한 물 |  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기 |
| 3. 냉장고를 너무 믿지 않기 | 4. 햇빛 화상에는 찬물 찜질 |
|  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 |  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질 |
| 5. 실내외 온도 차는 적당히 | 6. 찬음식 자극적인 음식 조심 |
|  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내외 온도차를 5°C 정도 유지. 냉방병 조심 |  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 장 기능 저하로 설사 유발 |
| 7. 꼼꼼히 자외선 차단 | 8. 일사병 조심 |
|  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) |  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시원한 물 시간마다 2~4잔씩 섭취 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스 착용 |
| 9. 열대야 극복하기 | 10. 비타민과 단백질 섭취 |
|  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕 |  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취 |

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 행동수칙

최근 **코로나19 전국 확진자 및 전북 학생 확진자가 소폭 증가추세**로 변하여 코로나19 및 유행성 감염병 확산방지를 위하여 생활속 개인방역수칙 실천을 동참해주시기 바랍니다.

◆ 생활 속 개인방역 수칙 실천 권고

1. 코로나19 예방접종 동참하기
2. 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기
3. 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉 부위 1일 1회 이상 주기적 소독
5. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화

여름철 모기 대처법

■ 모기 매개 감염병



■ 모기에 물렸다면

피가 굳는 것을 막기 위해 **모기는 피를 빨 때 침을 함께 주입** → 모기 침에 함유된 **포름산이 혈액 속으로 유입** → 사람 피부에서는 감염을 막기 위한 **히스타민 분비** → 히스타민 성분이 **알레르기 반응**을 일으켜 **가려움증** 유발

| | |
|--|--|
| | 물린 부위 깨끗이 씻기 |
| | 얼음 등으로 붓기를 가라 앉히기 |
| | 따뜻한 수건으로 해독 *포름산은 48도이상에서 자연스럽게 해독 48도 30초 |
| | 항히스타민 연고 등 발라주기 |
| | 침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르기 절대금지. 상처확산 및 2차 감염 우려 |

■ 모기기피제 사용시 주의사항

- 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 야외 활동 시 주로 사용하고, 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아 청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여되기도 합니다. 따라서 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

■ 비만의 원인



■ 일상생활에서의 식습관

- 아침식사 꼭 먹기: 성장발달과 학습능력 향상에 도움
- 에너지 함량이 높은 인스턴트 식품이나 음료수보다 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일, 고기와 생선 등을 골고루 적당히 섭취하기

■ 일상생활에서의 운동 습관

- 가능한 한 많이 걷는다.
- 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
- 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.

- 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- 하루에 적어도 30~60분 정도 유산소운동을 한다.
- 식사 후 가벼운 걷기 운동을 한다.

■ 제안: 하루 7천보 걷기운동을 실천해봅시다.

걷기의 운동 효과

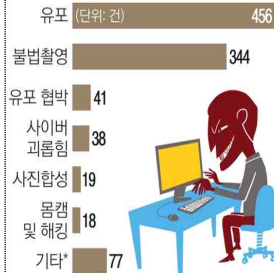
- 심장: 심장과 관상동맥을 수축·팽창의 정도를 낮춰 심장질환의 위험성을 낮출 수 있다.
- 체중: 체지방 분해는 하루 30분 이상 걸을 때 부터 나타나므로 오래 걷는 것이 중요하다.
- 당뇨: 일정시간 동안 속보로 걸으면 혈당을 낮추기 위해 인슐린 분비가 증가한다.
- 관절염: 달리기와는 달리 관절의 부담을 줄이게 된다는 장점이 있다. 관절염의 악화를 막는다.
- 폐: 폐활량을 증가시켜 폐질환 발생 가능성을 낮춘다.
- 골다공증: 운동의 근육과 뼈를 강화시켜 골다공증에 걸릴 위험성을 3분의 1 가량 낮춘다.

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|------|------|-----|----|----|----|----|
| 7/30 | 7/31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

성폭력 없는 건강한 여름

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

디지털 성범죄 피해 유형별 현황



※ 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안 전문 기관 목록

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
- 온라인게시판(www.women1366/stopdos)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡 상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
- #1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

디지털성범죄에 선전포고 합니다!

성폭력 처벌법 개정 선전 4 Go!

불법영상물

가지말Go! 사지말Go! 받지말Go! 보지말Go!

성폭력 관련 처벌 강화
법정형 상향
미성년자 의제 강간 연행 상향
미성년자 의제 강간 공소시효 폐지

협박 강요죄 신설
불법촬영물, 이용물 이용
협박 강요죄 신설

불법촬영물이란?
의사에 반한 불법 촬영물과 불법촬영복제물

불법촬영물 유포물 소지
저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 행위

불법촬영물 유포물 지장
다운로드 받는 행위

불법유포물이란?
불법촬영물의 유포물
의사에 반해 유포된 합·촬영물 자기신체 촬영물

불법촬영 유포물 구입
금전 등을 지급하여 구매하는 행위

불법촬영 유포물 시청
불법촬영물 보는 행위

출처: 충남지방경찰청