

♣ 학부모님께 드리는 말씀

안녕하십니까? 학부모님의 깊은 관심과 격려로 우리 학교는 새롭게 발전하고 있으며 이에 감사드립니다. 모두가 행복해지는 한빛교육 공동체로서 1학기를 마치고, 27일간의 여름 방학을 맞이하게 되었습니다. 방학은 학습의 연장이며, 학습의 현장이 학교에서 가정으로 옮겨지게 되는 것입니다. 학부모님들의 관심으로 자녀들이 건강하고 보람된 방학을 보낼 수 있도록 적극적으로 협조해 주시기 바랍니다.

학부모님들의 가정에 건강과 행복이 함께하기를 기원합니다.

□ 방학 기간 및 개학일

방학기간	2024.7.20.(토) ~ 2023.8.15.(목) - 27일간
개 학 일	2024.8.16.(금) - 정상 등교 및 개학식, 정상 운영

□ 학교 전화번호

남원한빛중학교

교무실 : 631-1422 / 행정실 : 631-1425

□ 2024 여름방학 추천 도서 ※ 방학 중 도서관 개방하지 않음.

(독서활동상황 기록카드는 학교 홈페이지 공지사항에 탑재되어 있음)

• 지구를 위한 소비수업(선보라)	• 눈부신 안부(백수린)
• 자꾸만 작아지는 나의 부모님(지노 스위터)	• 울의 시선(김민서)
• 지구를 살리는 기발한 물건10(박경화)	• 비스킷(김선미)
• 내가 되어 줄게(조남주)	• 여름을 한 입 베어 물었더니(이꽃님)
• 중독된 아이(전건우)	• 청소년을 위한 박물관 에세이(강선주 외 6명)
• 용기없는 일주일(정은숙)	• 시한부(백은별)
• 열다섯, 그럴 나이(나윤아 외)	• 좋아요가 왜 안 좋아?:미디어(구본권)
• 숨은 노동 찾기(최규화, 정윤영 외 1명)	• 내일은 내 일이 가까워질거야(김시원 외 10명)
• 푸른 하늘 저편(알렉스 쉬어러)	• 가면생활자(조규미)
• 너에게 들려주는 단단한 말(김종원)	• 양아치의 스피치(네온비)
• 죽이고 싶은 아이 1,2(이꽃님)	• 수업 시간에 들려주지 않는 돈 이야기(윤석천)
• 청소년을 위한 김난도 교수의 트렌드 수업1(김난도)	• 10대라면 반드시 알아야 할 4차 산업혁명과 인공지능(신성권, 서대호)
• 셰이커(이희영)	

● 방학 중 지켜야 할 일

1. 각종 전염병(코로나19 등) 예방을 위해 개인위생 관리에 최선을 다하도록 합니다.
2. 전북 e스쿨(<http://eschool.jbedu.kr/>), 전북 e평가(<http://etest.jbedu.kr/main.jsp>) 활용
- 과목별 문제 등 공부에 도움 되는 자료가 풍부합니다. 많이 활용하세요.
3. 생활 계획표를 작성하여 규칙적인 생활을 합니다.
4. 일기 쓰기를 생활화하여 자신의 생활을 돌아보며 좋은 습관을 갖도록 노력합니다.
5. 책을 읽는 습관을 기르고 방학 추천 도서를 읽도록 합니다.
6. EBS 교육 방송을 시청하여 1학기 과정 복습하는 시간을 갖도록 합니다.
7. 봉사활동을 이행할 수 있도록 합니다.

● 방학 중 안전생활 안내문

□ 건전한 방학 생활

1. 방학 중 생활계획표를 작성하여 규칙적인 생활하기
2. 봉사활동 계획을 세워 개인 봉사활동 시간을 이수하기
3. 여행지에서 공중도덕을 지키고 환경보호에 힘쓰기
4. 외출 시 단정한 용모와 옷차림으로 부모님께 꼭 허락을 받으며, 출입금지 구역은 출입하지 않기
5. 학교 비상 연락망을 확인하고, 비상 연락 사유 발생 시 신속하게 연락하기
6. 보호자를 동반하지 않은 친구들과의 여행은 삼가기
7. 과소비를 삼가고 절약하기
8. 해외여행 시 사전에 담임선생님께 말씀드리고 필요한 절차(서류 등) 준수하기

□ 폭력 및 탈선행위 금지

1. 불량한 언행은 폭력을 유발하니 주의하기
2. 어떠한 폭력도 사용해서는 안 되며 폭행 또는 금품피해를 봤을 경우 바로 학교나 경찰 지구대에 신고하기
(방학 중 경찰 집중 단속과 자체 순찰이 대폭 강화됨)
3. 불량 서클에 가담하지 않기 (가중 처벌)
4. 외출하는 학생은 가장 안전한 귀가 방법을 택하고, 다른 학교 학생과 어울릴 때는 주의를 기울이기
5. 오토바이, 전동킥보드 타지 않기
6. 불법 아르바이트 하지 않기
7. 인터넷 등을 통한 불건전한 영상 시청 및 가짜 정보 유통하지 않기
8. 불건전한 SNS 및 단체 대화방 참여하지 않기
8. 흡연, 음주 등 미성년자 금지 활동 하지 않기
9. 유해업소, 불량만화, 비디오방 등, 청소년 출입금지 구역 출입하지 않기

□ 학교폭력 및 고충 상담 안내

- 학교폭력 및 고충을 상담하고자 하는 학생은 남원한빛중학교 홈페이지나 담임선생님 및 학생생활안전부 선생님께 꼭 연락 바랍니다.

■ 성범죄 예방 방법

- 여행지에 어른과 동행합니다.
- 아는 사람이라도 한적한 곳에 따라가지 않습니다.
- 인적이 드문 뒷골목, 어두운 길, 늦은 시간에 통행하지 않습니다.

- 우리 학교 홈페이지 : <http://www.nwhb.ms.kr> (학생생활안전부실 063-631-1423)

■ 학생생활안전부 선생님 전화번호

성명	핸드폰	비고	성명	핸드폰	비고
범지혜	0508-4176-1128	학생부장	황방연	0508-4176-1144	복지부장
김성민	0508-4176-1118	학교폭력	윤선진	0508-4176-1132	기초학력
박다정	0508-4176-1124	학생자치	김현주	0508-4944-4577	전문상담

■ 우리 학교 학교폭력전담경찰관

- 학교폭력전담경찰관 장유나(010-4572-5061/063-630-0286)
- 학교폭력 신고 전화 ☎ 117
- 학교 밖 상담 기관 안내
 - Wee센터 홈페이지(<http://www.wee.go.kr>) / 남원Wee센터 063-635-8530
 - 청소년 사이버 상담센터 홈페이지(<http://www.cyber1388.kr>) / 남원청소년상담복지센터 063-633-1977

□ 안전사고 예방

1. 위험한 놀이 및 안전 장비 없이 구조 활동을 삼가고, 보호자 없이 유원지 출입 및 여행을 하지 않기
2. 자전거를 탈 때는 안전 수칙을 준수하고, 2인 승차하지 않기
3. 오토바이를 타지 않으며 남의 오토바이에 손대지 않기

4. 산행할 때는 보호자와 함께 하며, 독충에 유의하기
5. 화재 위험물에 접근하지 말고, 불씨가 될 만한 것을 소지하지 않기
6. 위험한 물건에 손대지 않고, 전열 기구 사용에 항상 주의하기
7. 맨홀, 계단, 베란다 등에서 뛰거나 장난하지 않기
8. 폭발물 등 위험한 물건 발견 시 경찰에 신고하기
9. 유해 식품, 불량 음료(유효기간 꼭 확인), 부패 음식을 섭취하지 않기

□ 여름철 물놀이 10대 안전수칙

1. 수영하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼 착용하기
2. 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어가기
3. 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취하기
※ 이 경우 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나는 등 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의 필요
4. 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳에서는 물놀이하지 않기
5. 구조 경험이 없는 사람은 안전 구조 이전에 무모한 구조를 삼가기
6. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(119에 신고) 구조에 자신이 없으면 주위 도움 구하기
7. 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브, 스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조 하기
8. 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않기
9. 자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않기
10. 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않기

□ 식중독 예방수칙

1. 식중독 예방을 위한 3대 원칙
 - ① 청결 : 청결한 손, 청결한 재료, 청결한 조리기구 등 청결이 가장 중요함.
 - ② 신속 : 원료(재료)를 구입하여 신속히 조리하거나 식품을 조리하였을 때 장시간 두지 말고 신속히 섭취함.
 - ③ 냉각 또는 가열 : 식중독균은 일반적으로 5°C이하 또는 60°C 이상의 온도에 생육이 억제되므로 냉각하거나 가열하여야 안전함.
2. 식중독 예방을 위한 안전수칙
 - ① 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않기
 - ② 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 찰 때 먹기
 - ③ 채소, 육류, 생선이나 조개류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹기
 - ④ 설사할 때는 충분한 수분을 취하고 적절한 치료를 받기
3. 가정에서의 식중독 예방 위생수칙
 - ① 물은 반드시 끓인 후, 음식물은 반드시 익혀서 먹기
 - ② 식사 전이나 외출 후, 화장실 출입 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻기
 - ③ 재채기하고 난 후와 콧물을 닦고 난 후에도 손을 꼭 씻기

□ 감염병 예방수칙

(일반 국민)

1. 흐르는 물에 비누 또는 손 세정제로 손을 꼼꼼히 씻기
2. 기침이나 재채기를 할 때 옷소매로 입과 코를 가리기
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 않기
4. 의료기관 방문 시 마스크를 착용하기
5. 사람 많은 곳에 방문을 자제하기
6. 발열, 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 있는 사람과 접촉을 피하기
(유증상자) : 발열이나 호흡기 증상(기침이나 목아픔 등)이 나타난 사람
1. 등교나 출근을 가급적 하지 말고 외출 자제하기
2. 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하거나 ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료받기
3. 의료기관 방문 시 가정 차량을 이용하고 마스크 착용하기
4. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉 여부를 알려드리기