

### ♣ 학부모님께 드리는 말씀

안녕하십니까? 학부모님의 깊은 관심과 격려에 감사드립니다. 모두가 행복해지는 한빛 교육공동체로서 2학기를 마치고, 겨울방학을 맞이하게 되었습니다. 방학은 학습의 연장이며, 학습의 현장이 학교에서 가정으로 옮겨지는 것입니다. 방학을 통하여 자녀들이 평소 하지 못했던 활동을 할 수 있도록 가정에서 많이 도와주시고 또한 자녀와 함께하는 시간을 갖고 자녀와 공감할 수 있는 시간을 많이 가질 수 있도록 부탁드립니다. 감사합니다.

### ● 방학기간 및 개학일

방학기간	2024.1.6.(토) ~ 2024.3.3.(일)
개학일	2024.3.4.(월) - 정상등교 및 정상수업

### ● 교육활동 안내

#### □ 2023학년도 겨울방학 추천 도서

(독서활동상황 기록카드는 학교 홈페이지 공지사항에 탑재되어 있음)

순	제목	작가
1	연남동 빙글빙글 빨래방	김지윤
2	어서 오세요, 휴남동 서점입니다	황보름
3	비가 오면 열리는 상점	유영광
4	여름을 한 입 베어 물었더니	이꽃님
5	좋아하는 것을 발견하는 법	이다혜
6	내일은 내 일이 가까워질 거야	김시원, 노지양, 문성실 등
7	우리가 폭력이라 부르는 것들	전국도덕교사모임
8	국제거래와 환율 쫓 아는 10대	석혜원

### ● 겨울방학 중 지켜야 할 일

1. 각종 전염병, 감기 예방을 위해 개인위생 관리에 최선을 다하도록 합니다.
2. 생활 계획표를 작성하여 규칙적인 생활을 합니다.
3. 일기 쓰기를 생활화하여 자신의 생활을 돌아보며 좋은 습관을 갖도록 노력합니다.
4. 독서하는 습관을 기르고 겨울방학 추천 도서를 읽도록 합니다.
5. 전북 e스쿨(<http://eschool.jbedu.kr/>), 전북 e평가(<http://etest.jbedu.kr/main.jsp>)를 활용합니다.
  - 각 과목별 문제 등 공부에 도움 되는 자료가 풍부합니다.
6. 기초학력 향상 지원사이트를 활용합니다.
  - 배이스 캠프(배우고 이루는 스스로 캠프) <https://www.plasedu.org/plas/>
7. EBS 교육방송을 시청하여 복습하는 시간을 갖도록 합니다.
8. 봉사활동을 이행할 수 있도록 합니다.

## ● 겨울방학 중 안전생활 안내문

### □ 건전한 방학생활

1. 방학 중 생활계획표를 작성하여 규칙적인 생활하기
2. 봉사활동 계획을 세워 개인 봉사활동 시간을 이수하기
3. 여행지에서 공중도덕을 지키고 환경보호에 힘쓰기
4. 외출 시 출입금지 구역은 출입하지 않기
5. 비상연락 사유 발생 시 신속하게 담임선생님께 연락하기
6. 보호자를 동반하지 않은 친구들과끼리의 여행은 삼가기
7. 과소비를 삼가기
8. 해외여행 시 사전에 담임선생님께 말씀드리고 필요한 절차(서류 등) 준수하기

### □ 폭력 및 탈선행위 양기

1. 어떠한 폭력도 사용해서는 안 되며 폭행 또는 금품 피해를 당했을 경우에는 바로 학교나 경찰 지구대에 신고하기(방학 중 경찰 집중 단속과 자체 순찰이 대폭 강화됨)
2. 불량 서클에 가담하지 않기(가중 처벌)
3. 외출하는 학생은 가장 안전한 귀가 방법을 택하고, 다른 학교 학생과 어울릴 때는 주의를 기울이기
4. 불량한 언행을 삼가고 오토바이 절대 타지 않기
5. 불법 아르바이트 하지 않기
6. 인터넷 등을 통한 불건전한 영상 시청 및 가짜 정보 유통하지 않기
7. 불건전한 SNS 삼가고 불건전한 단체대화방 개설 및 참여하지 않기
8. 흡연, 음주 등 미성년자 금지 활동 하지 않기
9. 유해업소, 불량만화, 비디오방 등 청소년 출입 금지 구역 출입하지 않기

### □ 학교폭력 및 고충상담 안내

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

#### ■ 성범죄 예방 방법

- 여행지에 어른과 동행한다.
- 아는 사람이라도 한적한 곳에 따라가지 않는다.
- 인적이 드문 뒷골목, 어두운 길, 너무 늦은 시간에 통행을 하지 않는다.

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

#### ■ 학생생활안전부 선생님 전화번호

성 명	핸드폰	비 고	성 명	핸드폰	비 고
장은영	010-8625-0799		황방연	010-6395-1242	
김성민	010-6325-5414		윤선진	010-9034-6442	
박다정	010-7205-5426		문은경	010-2718-1289	

#### ■ 우리 학교 학교폭력전담경찰관

- 학교폭력전담경찰관 강술(010-4572-4971 / 063-630-0339)
- 학교폭력 신고 전화 ☎ 117
- 학교 밖 상담 기관 안내
  - Wee센터 <http://www.wee.go.kr> / 청소년사이버상담센터 <http://www.cyber1388.kr>
  - 남원Wee센터 063-635-8530 / 남원청소년상담복지센터 063-633-1977 / 남원시정신건강복지센터 063-625-4122

□ 겨울철 화재예방을 위하여...

1. 전기 . 가스 . 난로 등 안전사고 예방은 이렇게...
  - 석유난로를 사용하면서 기름을 넣거나 난로 주변에 인화성 물질을 놓지 않는다.
  - 열기구 는 반드시 KS 등 인증제품을 사용한다.
  - 열기구를 설치할 때는 어린이나 애완동물의 통행이 많은 장소는 피한다.
  - 소화기는 열기구와 가까운 곳 등 사용하기 편한 장소에 비치한다.
  - 전기로 인한 화재 예방을 위해 평소에 누전되는 곳이 없는지 확인한다.
  - 누전차단기는 잘 작동하는지 자주 점검한다.
2. 화재가 발생하면 이렇게...
  - 불이 났을 때는 큰 소리로 알리거나 소리가 큰 양동이 등을 두들겨 주위 사람에게 알린다.
  - 119에 주소와 주변 큰 건물 등을 설명해 화재장소를 찾기 쉽도록 신고한다.
  - 대피할 때는 젖은 수건 등을 물에 적서 입과 코를 가려야 한다.
  - 연기가 실내에 가득 찼을 때는 최대한 자세를 낮추어서 대피한다.
  - 화상을 입었을 때는 깨끗한 찬물로 구급차가 도착할 때까지 빨리 식혀준다.
3. 사람이 많은 곳(쇼핑몰 및 대형건물 등)에서는...
  - 비상구와 계단위치를 확인하는 등 주의를 기울인다.
  - 소화기 등 소화 장비 사용 요령을 평소에 잘 알아둔다.
  - 안전사고가 일어났을 때에는 견고한 물건으로 머리를 보호하며 대피한다.
  - 유리창이나 인화물 근처 대신 계단실과 같이 튼튼하고 좁은 곳으로 피한다.

□ 겨울철 안전사고 예방은 이렇게...

1. 골절상 : 빙판길을 걸을 때에는 주머니에 손을 넣고 다니지 않는다.
2. 동 상 : 운동을 한 후 땀으로 인하여 젖은 옷이나 축축한 양말을 그대로 신고 다니지 않는다.
  - 몸 전체를 먼저 따뜻하게 하고, 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말린다.
  - 신발은 혈액순환이 잘되도록 넉넉하게 신는다.
  - 손이 꽁꽁 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담그면 안 된다.
3. 화 상
  - 옷을 입은 상태로 화상을 입었을 경우에는 강제로 벗기지 않는다.
  - 물집이 생긴 1.2도 화상은 흐르는 찬물에 씻거나 찬물에 열을 식힌다.
  - 흐르는 찬물에 15분 이상 열을 식히며, 물살은 약하게 한다. (물집이 터지지 않도록)
  - 화상부위가 넓거나 깊은 경우 또는 관절, 얼굴 등 중요 부위일 경우 반드시 병원에 간다.
  - 감염예방 및 체온 유지를 위해 화상 부위를 깨끗한 소독거즈로 두툼하게 덮어 준다.
  - 병원에 갈 때에는 아무런 약도 바르지 않는다.

□ 겨울철 건강관리는 이렇게...

1. 평소 개인위생 관리를 철저히 한다. (식사 전, 외출 후 등 손 자주 씻기)
2. 사람이 많은 곳은 가지 않는다. (전염성 질환으로 인한 전염)
3. 과로를 피하고 수면을 충분히 하여 면역력을 키운다.
4. 균형 잡힌 식사로 충분한 영양을 공급한다.
5. 실내의 환기를 위해 2시간마다 창문을 10분간 연다.
6. 하루 30~40분 정도의 운동을 1주일에 4~5일 실시한다.
7. 추운 곳에서 2시간 이상 머무르지 않는다. (혈액순환 문제)
8. 충치나 시력 저하, 고도 비만, 잦은 통증 등 건강상 이상이 있을 경우 반드시 건강 검진을 받는다.
9. 실내에 화분을 두어 실내 온도와 습도를 조절한다.