

**부안중학교**

56310

전북 부안군 부안읍 당산로 1  
<http://www.puan.ms.kr>

바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성

**가정통신문**

☎ 교무실 583-8352 행정실 583-2704

제 2021 - 68호

통지 대상 : 전 교 생

담당 부서 : 교무기획

제 목

**2021학년도 여름방학 안내**

유례없는 코로나 19로 혼란스럽기도 하였지만 안전수칙 준수 등 감염병 예방과 대처를 위한 모두의 노력으로 학교생활이 점차 안정을 찾아가고 있습니다. 무더운 날씨 속에서도 즐거운 마음으로 힘내시고 건강하시길 바랍니다. 아울러 자녀들도 여름방학을 맞아 부모님과 함께 건강한 여름나기가 되었으면 합니다.

요즘 부모님께서도 자녀들의 진로와 미래의 직업에 대해서 매스컴을 통해 많은 이야기를 들으셨을 것으로 생각합니다. 지난 50년간 직업의 변화에 대해 분석한 자료를 보면, 단순한 반복 직업은 20% 정도 감소한 반면 협동과 소통을 바탕으로 한 대인관계를 중시하는 직업은 30% 정도 증가했습니다. 미래인재의 핵심역량으로 지적능력, 비판적·창의적 사고, 협동과 소통, 설득과 타협을 꼽고 있습니다.

이에 미래세대를 위한 교육도 주어진 문제를 푸는 방식에서 벗어나 문제를 적극 탐구하고 파악하며 스스로 해결해 가는 학습방법으로 변화할 수 있도록 본교에서도 교육과정의 변화를 모색하고 있습니다. 특히 스스로 해결할 수 있고, 학습의 의욕을 가질 수 있도록 수업과 생활지도에서 많은 노력들이 시도되었고, 학교 차원의 모든 지원을 아끼지 않고 있습니다.

사랑스런 우리 자녀들이 방학을 맞이하게 되었습니다. 가정에서도 재미와 의욕을 가지고 생활할 수 있고, 평소 학기 중에 읽지 못했던 책을 가까이 할 수 있도록 더욱 보살펴 주시고, 문제해결 역량을 키우는 등 한층 더 알찬 가정학습이 될 수 있도록 살펴봐 주시길 부탁드립니다.

끝으로 본교 교육활동을 지켜보시면서 보내주신 많은 관심과 도움에 감사드리며, 방학기간 중에도 손 씻기, 마스크 착용, 다중이용시설(PC방, 코인노래방 등) 방문 자제, 생활 속 거리두기 등 코로나 19 예방 생활수칙을 준수하여 건강한 여름 보내시기를 바랍니다.

2021. 7. 19.

**부안중학교장 김 동 희**

## 방학 중 학생 생활안내

1. 방학기간 : 2021.7.20. ~ 8.18.(30일간)

2. 개 학 일 : 2021.8.19.(목)

### 3. 방학 중 학교 행사

- ▶ 부안군 으뜸인재교육
  - 2021.7.20.(화) ~ 7.30.(금), 9일간
- ▶ 레슬링부 하계 강화훈련
  - 2021.7.20.(화) ~ 7.22.(목), 본교 및 전북일원
  - 2021.8.02.(월) ~ 8.13.(금), 본교 및 전북일원
- ▶ 레슬링부 제50회 전국소년체육대회 참가
  - 2021.7.23.(금) ~ 7.28.(수), 강원도 양구

### 4. 방학생 생활 유의사항

즐거운 여름방학을 맞이하여 학생 여러분이 꼭 지켜야 할 사항을 안내합니다. 반드시 지켜서 건강하고 안전한 여름방학이 될 수 있도록 다 함께 노력합시다. 코로나-19 확산에 따른 사회적 거리두기 및 감염병예방법 관련 지침을 준수하고 외출 시 반드시 마스크 착용 등의 방역 지침을 준수합니다.

### 폭염 피해 예방을 위한 학생 행동요령



- 1 물을 자주 적당히 마신다.
- 2 시원하게 지낸다.
- 3 더운 시간에 휴식을 취한다.(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

- 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.
- 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.
  - ▶ 식사는 균형있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.
  - ▶ 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.
- 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.
  - ▶ 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.
  - ▶ 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여

냉방병을 예방한다. (실내적정 냉방온도는 26~28℃)

- 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.
- 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.
- 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제한다.(심장마비 위험)



물놀이 안전수칙

### 코로나19 예방 물놀이 안전수칙

물놀이 안전수칙		코로나19 생활 속 거리 두기	
 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용하기	 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요! 다리→팔→얼굴→가슴	 가족단위의 소규모로 방문하고 단체방문 자제하기	 텐트, 돛자리, 그늘막 등 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두어 설치하기
 수영능력 과신 NO! 아이들은 보호자와 함께 YES!	 건강상태가 좋지 않을 때 물주 후는 수영 NO! 음식을 섭취는 가급적 자제하기	 물놀이 후 물밖에서는 마스크 착용하기	 수건, 수영복, 수영 등 개인물품 사용하기

### 일반 안전수칙

- PC방, 비디오방, 유흥업소, 우범지역 등의 출입을 피한다.
- 음주, 흡연, 약물 오남용을 하지 않는다.
- 외출 시에는 부모님께 목적지와 출입시간을 말씀드리고, 밤 10시 이전에 귀가한다.
- 야영, 캠핑, 해수욕 등을 친구끼리 가지 말고 반드시 가족과 함께한다.
- 자연재해나 사고 발생 시 담임선생님이나 학교에 연락한다.
- 자전거를 탈 때는 꼭 헬멧을 착용하고 교통법규를 준수한다.
- 공중도덕 및 질서를 지킨다.
- 교통신호 준수, 건널목·육교 이용, 올바른 자전거 타기 등 안전수칙을 지킨다.

### 위험한 곳 가지 않기

- 깊은 물가 가지 않기
- 벼랑, 낙석, 낙뢰, 붕괴가 예상되는 곳 가지 않기
- 아파트 베란다, 계단, 놀이터의 높은 곳 오르지 않기
- 전기, 고압선 근처, 벌집 근처, 차량 뒤쪽에 접근하지 않기

### 등산 안전사고 예방

- 여름에는 수시로 비가 내리기 때문에 방수 기능이 있는 재킷이나 우의를 준비한다.
- 식품이 부패하기 쉬운 계절로 산행 중 변질된 음식물을 섭취해 식중독 사고에 주의한다.
- 산행 중 길을 잃거나 기습 폭우로 고립되는 등 만일의 사태에 대비하여 초콜릿, 미숫가루 등을 준비한다.
- 폭우가 몰아치면 협곡지대에서는 1시간 이내 걷잡을 수 없는 급류가 형성됨으로 장마철에는 협곡에서 산행이나 야영을 하지 않는다.
- 낙뢰는 능선 등 탁 트인 공간에 잘 발생하므로 능선 산행 시 낙뢰를 주의한다.
- 일사병은 강한 직사광선에 장시간 노출되면서 발생하므로 주의한다.
- 열사병은 바람 한 점 없는 고온다습한 지역을 걸을 때 자주 발생하므로 주의한다.

### SNS 예절 지키기

- 욕설을 하지 않는다.
- 허락없이 남의 사진이나 동영상을 올리지 않는다.
- 타인을 비방하지 않는다.
- 남의 뒷담화를 하지 않는다.
- 개인정보를 퍼뜨리지 않는다.
- 추측성 내용을 말하지 않는다.
- 다른 사람의 외모, 체형을 폄평하지 않는다.
- 너무 이른 시간이나 늦은 시간에 연락하지 않는다.

### 방학중 인터넷 과다사용 예방을 위한 자녀지도 안내

- 인터넷 사용 시간을 강압적으로 통제하기보다는 자녀와 합의해서 정합니다.

- 부모도 컴퓨터에 대해 알고 인터넷을 활용할 수 있도록 합니다.
- 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둡니다.
- 학습을 돕는 긍정적인 인터넷 사용을 격려해 줍니다.
- 자녀가 여가시간에 인터넷 사용 이외에 다른 취미 활동을 할 수 있도록 유도합니다.
- 인터넷을 사용 중 식사나 군것질을 하지 않도록 합니다.
- 인터넷 사용에 대해 일관된 태도를 보여줍니다.
- 자녀 스스로 인터넷 사용 시간의 조절이 어려울 경우 시간관리 소프트웨어를 설치합니다.
- 자녀의 평소 생각이나 고민에 관심을 보여줍니다.
- 인터넷 사용으로 인한 생활부적응이나 갈등이 지속되면 전문상담기관의 도움을 받습니다.

### 5. 방학 중 학교폭력 예방을 위하여

- 학교폭력을 당할 경우 녹음, 사진 촬영 등을 하여 증거를 확보하고 신고한다.
- 친구나 선배에게 예의를 지키고, 검소하고 단정한 옷차림을 한다.
- 불량 동아리나 폭력 선배의 유혹을 받으면 처음부터 용기 있게 뿌리친다.
- 위험하다고 생각되는 길로는 다니지 않는다.
- 전자오락실, 노래방, 비디오방 등 학생이 출입할 수 없는 곳에는 절대 가지 않는다.
- 늦은 시간에 공원 주변 및 우범 지역을 배회하지 않는다.
- 부득이하게 늦은 시간에 외출할 때에는 보호자와 함께 가도록 한다.
- 너무 값비싼 물품이나 과다한 현금을 몸에 지니고 다니지 않는다.
- 폭력 직면 시 큰 소리로 말하며 주위 사람들에게 알린다.
- 으스스한 곳으로 이끄는 때는 따라가지 않는다.
- 폭력을 피하는 행위는 비겁한 일이 절대 아니므로 침착하게 행동한다.
- 육감적으로 위험하다는 느낌이 들 때는 빨리 피한다.
- 싸움 현장 주변에서 배회하거나 싸움에 개입하지 않는다.
- 길거리에서 누군가가 시비를 걸 때에는 그곳에서 머뭇거리지 말고 재빠르게 자리를 피한다.

- 자신의 감정을 자제하며 충동적인 행동을 하지 않는다.
- 흥미진 곳이나 인적이 드문 길은 피하고, 위험을 느낄 때는 다른 길로 간다.
- 불량배가 뒤에서 따라오면 빠른 걸음으로 사람이 많은 곳으로 피하거나 상점 등으로 피한다.
- 학교폭력 발생 시 부모님이나 담임, 학생부, 또는 경찰서(112번)로 신고한다.

**※ 학교폭력 신고망**

☞ 학생폭력 신고 및 상담 ☎ 063-580-7432(지역교육청)

☞ 학교폭력 신고 전화 ☎ 117

☞ 청소년긴급전화 ☎ 1388(365일 24시간 운영)

☞ 김용현 불안중전담경찰관 ☎ 010-4572-5192

☞ 학교신고 ☎ 063-583-8352

## 6. 학생 출입금지 구역 가지 않기

- 청소년 유해업소 출입 엄금
  - 선생님이나 부모님께 확인 후 출입 여부 판단

## 7. 방학 중 학생 상담 지원망 안내

### ■ 긴급 상담 연락망

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117상담	폭력, 따돌림, 인권 침해, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원	117로 전화
상다미 쌤	실시간 모바일 심리 상담서비스	카카오톡 채널 추가 (상다미 쌤)
다 들어줄 개	실시간 모바일 상담 서비스	다 들어줄 개 어플 다운 카카오톡 플러스 친구 1661-5004로 문자 보내기
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	카카오톡 상담(채널명: 청소년상담 1388)	'청소년상담1388' 카카오톡채널 추 가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담
	문자상담(#00001388)	문자메시지 받는 사람에게 #00001388 번호 입력 후 고민 내용 발송
	채팅상담	전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담
	게시판상담	고민 상담, 24시간 안에 전문상담자 의 답변 글 제공
	웹심리검사	대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단 한 심리검사 제공
	솔로봇상담	간단히 묻고 답하는 게임과 동영상 을 통한 고민 해결
	이음e 온라인부모교육	자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭 력예방교육, 다문화 부모교육 제공
한국상담 학회	고민해결백과	고민 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보 면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠
	청소년 상담(☎1388)	(유선전화) 국번 없이 1388 (휴대전화) 지역번호+1388
한국상담 학회	청소년 및 학부모 대 상 전화 및 온라인상담	전화 상담(1522-8872)/ 코로나19 온라인상담 게시판 (http://www.counselors.or.kr)
한국심리 학회	전화 및 온라인상담	전화 상담(070-5067-2619, 2619, 05719) 온라인상담(카카오 채널 검색창에 "코 로나 심리상담" 입력 후 채팅 상담)

### ■ 방문상담 안내

- 1차 상담 : 학교 상담실[위(Wee)클래스 포함]
- 2차 상담 : 부안교육지원청 종합관 2층 위(Wee)센터 (063-580-7448)

## 8. 방학 중 추천도서 목록

- 교내독후감대회(9월 15일) 대상도서를 안내합니다.  
해당 학년 도서 1권을 반드시 읽기 바랍니다.
- 자신의 기록장에 독서감상문을 정리하여 해당 과목 교과 선생님께 제출하면 생활기록부 독서활동란에 기록할 수 있습니다.
- 여름방학 으뜸인재교육 기간 중에는 도서대출 반납이 가능합니다.(수업 종료 후 30분 간)

학년	제 목	저 자
1 학년	장수 만세	이현
	선생님, 바보 의사 선생님	이상희
	마당을 나온 암탉	황선미
	아몬드	손원평
	용기 없는 일주일	정은숙
	폴코스 별자리 여행	김동훈, 김지현
2 학년	안중근 의사 자서전	안중근
	사인언스 빌리지	김병민
	누가 내 머릿속에 브랜드를 넣었지	박지혜
	나의 라임오렌지나무	J.M. 바스콘셀러스
	역사가 묻고 지리가 답하다	마경욱
	까칠한 재석이 사라졌다 시리즈	고정욱
3 학년	하루 종일 우주 생각	지웅배
	트레버	캐서린라이언하이드
	춘향전	
	비정규씨, 출근하세요	더 나은 세상을 바라는 사람들
	나의 서울대 합격 수기	김정희
	까칠한 재석이 사라졌다 시리즈	고정욱

## 보 건 소 식

여름방학 중에는 평소 학교에서 배우는 것 이외의 다양한 활동을 하는 것과 더불어 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병들을 치료하는 것이 자녀의 건강뿐 아니라 학습 능력 향상에도 중요합니다. 방학 동안 자녀들의 건강을 점검하여 항상 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

### 1. 건강 상태 검진 및 관리

- ◇ 평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료를 합니다.
- ◇ 정기적 구강검사를 하여 충치 치료, 치석 제거, 치아교정 등 필요한 구강 관리를 합니다.
- ◇ 안과 검진을 받고 안경 착용 학생은 시력조절이 필요한 경우 적절한 조치를 합니다.
- ◇ 비만 탈출과 적정 체중 유지를 위해 올바른 식사 조절과 규칙적인 운동을 적극적으로 합니다.

### 2. 수인성 감염병 예방 및 각종 감염병 예방

- ◇ 파리와 해충이 생기지 않도록 주위를 청결하게 합니다.
- ◇ 반드시 음식물은 익혀서 먹고, 물은 꼭 끓여서 먹고, 비누를 이용하여 손을 깨끗이 자주 씻습니다.
- ◇ 먹기 전 식품의 유효기간을 꼭 확인하며, 보관이 오래된 음식은 먹지 않습니다.
- ◆ **유행각결막염**: 바이러스가 원인이며, 증상으로 눈의 이물감, 눈곱, 눈 통증, 눈부심, 충혈 등 심하면 시력 감퇴가 될 수 있는 전염성이 강한 질병임. 질환 의심 시 병원(안과)치료를 빨리 받는다.
- ◇ 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용합니다.

### 3. 여름철에 주의해야 할 일광화상 · 일사병 예방

- ◆ **일광화상**: 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움 있음
- ◇ 일광화상이 생긴 경우 차가운 물이나 우유로 찜질하여

열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.

- ◆ **일사병**: 뜨거운 직사광선에 노출돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 정상이상으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.(햇빛이 강한 오전 10시-오후 3시는 외출 자제)
- ◇ 일사병 증상이 있는 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 해 뇌로 가는 혈액순환이 원활하게 합니다. 체온이 내려갈 수 있게 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.

### 4. 성희롱, 성폭력 예방

- ◆ **성폭력이란** : 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말함
- ◇ 성폭력은 피해를 본 학생에게도 큰 상처가 되지만 가해 학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다. 성폭력범이라고 하면 흉악한 외모에 난폭하고 변태 정신이상자를 떠올리지만, 대부분의 성범죄자는 평범한 외모에 평범한 생활을 하는 사람입니다. 다만 성에 대한 잘못된 생각과 행동을 할 뿐입니다. 성폭력 가해 학생 역시 자신이 하는 행동을 재미로 호기심으로 성적 장난으로 여겨 별생각 없이 법에 걸리는 행동인 줄 모르고 하거나 또래 친구의 분위기에서 휩싸여 또는 압력에 의해 저지르는 경우가 대부분이라고 합니다.

#### ■ 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다.

- ◇ 컴퓨터 온라인 성폭력도 신경 써 준다.
  - 방학 중에는 자녀 혼자 집에 있는 시간이 많다 보면 온라인으로 음란물 등을 접할 가능성이 있으니 자녀의 컴퓨터 사용을 점검, 살펴보시기 바랍니다.

### 5. 흡연·음주 등 약물 오·남용 예방

청소년이 약물(술, 담배, 커피, 콜라, 흡입제 등)을 하게 되면 성인보다 더 강렬하게 인체에 작용하게 되고, 약물 중독에 빠질 확률도 훨씬 높아집니다. 그 이

유는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직이 아직 성숙하지 못한 시기이므로 유독 물질의 침해를 받아 조직들이 쉽게 손상되기 때문입니다.



흡연 예방을 위한 우리 모두의 노력이 필요합니다. 전국의 모든 학교가 흡연 예방학교입니다. 우리 학생들이 담배에 노출되지 않도록 가정에서도 같이 노력해 주세요. 방학 중에는 자녀들의 행동과 관심사를 관찰하시어 더 자주 대화를 가지시기 바랍니다. 청소년들에게는 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

## 6. 감염병 예방을 위한 생활습관

전 세계적으로 감염병 예방을 위한 위생 생활습관이 그 어느 때보다도 중요한 시기입니다. 평소 손 씻기, 기침 예절, 면역력을 높이기 위해 균형 잡힌 식사 및 규칙적인 운동으로 모두가 건강하기를 바랍니다.

### ※ 코로나19 방역을 위한 기본원칙

- ☞ 마스크 착용하기
- ☞ 손 씻기와 소독을 철저히 해서 접촉감염 차단하기
- ☞ 실내공기 오염 방지를 위해 자주 환기하기

### ※ 코로나19로부터 마음 건강을 위한 메시지

- ☞ 일상의 변화를 받아들이고 건강하게 대처하기
- ☞ 도움을 주고받는 건강한 관계를 만들어 가기
- ☞ 나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 느끼기
- ☞ 지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서기
- ☞ 몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움 요청하기
- ☞ 면역력 강화를 위해 잘 먹고 잘 자고 규칙적인 운동하기

### ※ 가정 내에서 자녀지도 적극 협조 사항

- ☞ 환기가 잘 안 되는 지하 공간, 밀폐된 시설 이용 않기
- ☞ 버스, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기
- ☞ 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설 이용 자제하기
- ☞ 운동 등은 가급적 사람 간 거리 두기(2m)가 가능한 야외에서 하기

## <여름방학 중 주요 행사>

날짜	요일	주요 행사 및 업무
7/19	월	방학식
20	화	지역으뜸 인재교육/ 레슬링 강화훈련
21	수	지역으뜸 인재교육/ 레슬링 강화훈련
22	목	지역으뜸 인재교육/ 레슬링 강화훈련
23	금	지역으뜸 인재교육/ 제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
24	토	제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
25	일	제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
26	월	지역으뜸 인재교육/ 제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
27	화	지역으뜸 인재교육/ 제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
28	수	지역으뜸 인재교육/ 제50회 전국소년체육대회 참가(레슬링부)
29	목	지역으뜸 인재교육
30	금	지역으뜸 인재교육
31	토	
8/1	일	
2	월	레슬링 강화훈련
3	화	레슬링 강화훈련
4	수	레슬링 강화훈련
5	목	레슬링 강화훈련
6	금	레슬링 강화훈련
7	토	
8	일	
9	월	레슬링 강화훈련
10	화	레슬링 강화훈련
11	수	레슬링 강화훈련
12	목	레슬링 강화훈련
13	금	레슬링 강화훈련
14	토	
15	일	광복절
16	월	대체공휴일
17	화	
18	수	
19	목	개학

## ※ 봉사활동 시간 안내

(코로나19로 인한 한시 적용 학생 봉사활동)

- ☞ 학생 봉사활동의 이수시간은 **3년간 30시간 이상** 실시한다.
- ☞ 본인의 봉사활동시간을 확인하고 틈틈이 개인봉사 활동을 실시하여 3년간 30시간을 꼭 채우도록 한다.
- ☞ “선물 달기”를 포함한 비대면 온라인 봉사활동 권장
- ☞ 코로나19 장기화로 학생 안전권 확보를 위해 대면 개인 봉사활동은 지양한다.