



방학은 자기를 가꾸는 소중한 기간입니다.

방학 중 학생 생활안내

1. 방학기간 : 2021.12.30. ~ 2022.2.6. (39일간)

2. 개 학 일 : 2022년 2월 7일(월요일)

3. 방학 중 학교 행사

- ▶ 학교도서관(글향기) 개방
 - 2022.1.3.(월) ~ 2022.1.7.(금), 23명
 - 지도 : 고이석 외 3명
- ▶ 1차 레슬링 동계강화훈련 (본교 수기장)
 - 2022.1.3.(월) ~ 2022.1.8.(토), 6명
 - 지도 : 임성기, 한강산
- ▶ 2차 레슬링 동계강화훈련 (전주동중학교)
 - 2022.1.13.(목) ~ 2022.1.28.(금), 5명
 - 지도 : 임성기, 한강산

4. 방학 중 추천도서 목록

순	책 제목	저자	영역
1	소년과 두더지와 여우와 말	찰리 맥커시	문학
2	여름의 빌라	백수린	문학
3	구덩이	루이스 새커	문학
4	시인 동주	안소영	문학
5	수학으로 힐링하기	이수영	수학
6	한국현대소설 이야기	채호석 외	문학
7	간절하게 참 철없이	안도현	문학
8	이토록 공부 재미있어지는 순간	박성혁	인문과학
9	꼬불꼬불 나라의 경제이야기	서혜경	인문사회
10	어쨌든 미술은 재밌다	박혜성	인문과학
11	백설공주는 왜 자꾸 문을 열어줄까	박현희	인문사회
12	미드 보다 과학에 빠지다	안드레아 젠틀레	자연과학
13	고릴라는 핸드폰을 미워해	박경화	자연과학
14	과학, 일시정지	가치를공꾸는 과학교사 모임	자연과학
15	낡고 오래된 것들의 세계사	데이비드 에저턴	역사
16	울고 화내고 멍때려라	설흔	철학

5. 2022학년도 고입 전형(1월 중) 일정 안내

- ▶ 평준화 일반고교 합격자 발표: 1.7.(금) 10:00
- ▶ 비평준화 일반고교 합격자 발표: 1.7.(금) 10:00
- ▶ 평준화 일반고교 학교 배정: 1.14.(금) 14:00
- ▶ 전·후기 공통 정시모집 등록 기간
 - 2022.1.17.(월) ~ 1.20.(목) 17:00까지

6. 방학생 생활 유의사항

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

감염병 예방 안전수칙

□ 개인위생 관리를 철저히 합니다.

□ 누구나 해야 할 일

○ 다음의 경우 반드시 비누와 물 또는 손소독제로 손을 씻어야 합니다.

- ① 운동이나 쉬는 시간 후 ② 식사하기 전
- ③ 화장실 이용 후 ④ 집에 도착하자마자
- ⑤ 마스크 착용 전·후

○ 만일 기침이나 재채기를 한다면

- ① 휴지나 옷소매로 가리고
- ② 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버린 후
- ③ 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손 씻기

□ 누구도 하지 말아야 할 일

- ① 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지는 것
- ② 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식물을 나눠 먹는 것

□ 가정 내에서 자녀지도 적극 협조 사항

- 1. 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- 2. 버스, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기

3. 놀이·체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
4. 운동 등은 가급적 사람 간 거리두기(2m)가 가능한 야외에서 하기

□ 코로나19로부터 마음 건강을 위한 메시지

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

일반 안전 수칙

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

놀이 안전 수칙

- 스케이트를 탈 때는 저수지나 수로 등 위험한 곳에서 절대로 타지 말고 지정된 안전한 장소에서 타도록 하며, 반드시 결빙 상태를 확인한다.
- 물이 깊은 곳이나 위험한 곳에 절대로 가지 않도록 하고, 빙상 놀이 등 위험한 놀이를 하는 곳에 갈 때는 반드시 부모님이나 보호자를 동반한다.
- 겨울철 놀이를 할 때는 보호 장구를 착용하고 안전 수칙을 지킨다.
- 위험한 놀이나 장난을 하지 않도록 한다. 특히 불장난, 폭죽놀이 등을 하지 않도록 한다.

겨울철 등산 안전 수칙

- 치밀한 계획과 철저한 준비로 안전한 산행을 한다.
- 아이젠 및 각종 보온장비 등 겨울철 등산 장비를 완벽하게 준비한다.
- 비상식량, 구급약품, 랜턴, 호루라기 등 비상 물품을 준비한다.
- 경험이 많은 사람 또는 최소 3명 이상 동행한다.
- 수시로 기상정보를 파악하고 안내방송에 귀를 기울이며 기상 악화 시에는 즉시 인근 대피소 등 안전한 곳으로 대피한다.

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, 차량 뒤쪽에 접근하지 않기

SNS 예절 지키기

- 욕설하지 않는다.
- 허락 없이 남의 사진이나 동영상 올리지 않는다.
- 타인을 비방하지 않는다.
- 남의 뒷담화를 하지 않는다.
- 개인정보를 퍼뜨리지 않는다.
- 추측성 내용을 말하지 않는다.
- 다른 사람의 외모, 체형을 품평하지 않는다.
- 너무 이른 시간이나 늦은 시간에 연락하지 않는다.

방학 중 인터넷 과다 사용 예방을 위한 자녀 지도 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 여가에 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 어려우면 시간 관리 소프트웨어를 설치합니다.
- 자녀의 평소 생각이나 고민에 관심을 보여줍니다.
- 인터넷 사용으로 인한 생활 부적응이나 갈등이 지속되면 전문 상담 기관의 도움을 받습니다.

6. 방학 중 학교폭력 예방을 위하여

- 학교폭력을 당할 때 녹음, 사진 촬영 등을 하여 증거를 확보하고 신고한다.
- 친구나 선배에게 예의를 지키고, 겸소하고 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 때는 보호자와 함께 가도록 한다.
- 너무 값비싼 물품이나 과다한 현금을 몸에 지니고 다니지 않는다.
- 폭력 직면 시 큰 소리로 말하며 주위 사람들에게 알린다.
- 으스스한 곳으로 이끌 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

- ☎ 긴급전화 112
- ☎ 학교폭력 신고 전화 117
- ☎ 휴대폰 문자전송 ☎ #0117번 신고
- ☎ 인터넷 안전드림 홈페이지 (www.safe182.go.kr)
- ☎ 부안중전담경찰관 ☎ 010-4572-5192
- ☎ 학교신고 ☎ 063-583-8352

7. 학생 출입금지 구역 가지 않기

■ 청소년 유해업소 출입 엄금

- 선생님이나 부모님께 확인 후 출입 여부 판단

8. 방학 중 학생 상담 지원망 안내

■ 긴급 상담 연락망

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117상담	·폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원	117로 전화
상다미 쌤	·실시간 모바일 심리상담서비스	카카오톡 채널 추가 (상다미 쌤)
다 들어줄 개	·실시간 모바일 상담서비스	다 들어줄 개 어플 다운>카카오톡 플러스 친구>1661-5004로 문자 보내기
	·카카오톡 상담(채널명: 청소년상담1388)	·청소년상담1388 카카오톡채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담
	·문자상담(#00001388)	·문자메시지 받는 사람에 #00001388 번호 입력 후 고민 내용 발송
	·게시판상담	·고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공
	·채팅상담	·전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담

한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	·웹심리검사	·대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공
	·솔로봇상담	·간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결
	·이음e 온라인부모교육	·자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력 예방교육, 다문화 부모교육 제공
	·고민해결백과	·고민 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠
한국상담학회	·청소년 상담(☎1388)	·(유선전화) 국번 없이 1388 ·(휴대전화) 지역번호1388
	·청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인상담	·전화 상담(1522-8872)/·코로나19 온라인상담게시판(http://www.counselors.or.kr)
한국심리학회	·전화 및 온라인상담	·전화 상담(070-5067-2619, 2819, 05719) ·온라인상담(카카오 채널 검색에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅 상담)

■ 방문상담 안내

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

보 건 소 식

겨울방학 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 내년에도 항상 건강한 모습으로 학교생활을 할 수 있도록 해주시기를 바랍니다.

1. 건강 상태 검진 및 관리

평소 반복되는 통증이나 증상, 시간상 미뤘던 건강 문제, 건강검진 결과 필요한 검사 등 정확한 진단 및 치료합니다. 정기적 구강 검사를 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. 각종 감염병 예방

◆ 독감: 면역력이 약해지는 겨울에는 어느 때보다 독감 환자가 많이 발생하는 만큼 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상이 있으면 즉시 병원을 방문하여 치료받도록 합니다.

◇ 독감 예방을 위해서는 하루 3회 10분 이상 환기를 해주시고, 따뜻한 물도 자주 마시고, 건조하지 않도록 빨래나 가습기를 통해 실내 환경을 청결하게 유지하는 것이 좋습니다.

◆ **유행성 이하선염**: ‘볼거리’ 라고도 하며, 이하선(귀 아래의 침샘)이 부어오르고 열과 두통이 동반되는 감염성 바이러스성 질환입니다.

◇ 증상이 의심되면 곧바로 의사의 진료를 받으며, 손 씻기를 자주 하고 기침이나 재채기할 때는 반드시 휴지 사용하거나 손수건이나 옷으로 가리고 하도록 합니다. 완치될 때까지 외출하지 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 치료를 빨리 받습니다.

◇ 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳, 수영장 등의 출입을 금하고, 수건 등 개인용품을 사용합니다.

3. 겨울철 건강관리-동상, 화상

◆ 화상(열화상)

- 화상 부위를 흐르는 찬물에 20분 이상 식히며, 물집은 터뜨리지 않고, 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거하며, 화상 부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아줍니다.

◇ 병원으로 가야 하는 화상

- 화약 약품이나 전기화상, 흡입 화상
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상의 부위가 넓은 경우
- 화상에 의한 통증이 계속될 경우

◆ **동상**: 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띠니다. 운동한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉽습니다.

- 먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴 부분이 있다면 37~42℃ 정도의 따뜻한 물에 20~30분간 담급니다.

◇ 예방법

- 손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지합니다.
- 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않습니다.
- 방한복이나 방한화는 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이는 것을 피합니다.
- 추위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운물과 더운 음식을 먹습니다.

4. 겨울철 건강관리 십계명

- ◇ 적당한 실내온도 유지! 18~22℃를 유지
- ◇ 실내 습도를 높이기 가습기를 사용하거나 실내

에 젖은 수건들을 널어두기

◇ 창문 열어 환기! 최소 하루에 2회 이상 창문을 열기

◇ 피부 보호하기 씻은 후에는 피부 보습제 바르기

◇ 손을 자주 씻기

◇ 물을 자주 마시기

◇ 규칙적인 생활하기

◇ 적당한 운동

◇ 고른 영양 섭취하기

◇ 족욕 또는 반신욕 하기 전신의 혈액순환 촉진



5. 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 정신이상자를 떠올리지만, 성범죄자 대부분은 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 분위기에 휩싸여 또는 압력에 의해 저지르는 경우가 대부분이라고 합니다.

◇ 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, 살펴보시기를 바랍니다.
- 성희롱, 성폭력은 범죄행위입니다. -

6. 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 이유는 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 가지시기를 바랍니다. 청소년들에게는 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

2021. 12. 29.

부안중학교장 (직인생략)