



2023학년도 여름방학계획

산내중학교

방학 기간	23.07.19.~23.08.15. (28일간)			방학식일자	2023.07.18.(화)
개학	2023.08.16.(수)				
1학기 수업 일수	97	2학기 수업 일수	93	연 간 수업일수	190

1. 안전한 방학생활을 위하여 꼭 지켜야 할 것

즐거운 여름방학을 맞이하여 규칙적인 학교생활에서 가정으로 옮겨짐에 따라 리듬이 깨지고 흐트러져 불규칙적인 생활이 되기 쉬우므로 짜여진 생활계획에 따라 보람 있는 방학이 되도록 하고 다음 사항을 꼭 지켜나갑시다.

가. 건강하고 안전한 여름방학 보내기

- (건강) 건강을 위해 규칙적으로 운동하기
 - 조깅, 산책, 자전거 타기, 줄넘기 등
- (안전) 밀폐·밀집·밀접 시설 자제하기
 - PC방, 노래방, 실내 생활체육시설 등
- 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

나. 기본 생활 습관·기초질서 준수

- 방학 중 생활계획 수립 후 규칙적인 생활하기
- 외출 시 목적지와 일정을 부모님과 공유하기
- 공중도덕 및 질서 지키기
- 사행성 불법 도박 하지 않기

다. 방학 중 장기간(3일 이상) 집을 떠날 경우는 반드시 담임 담임 선생님께 연락하고 국외여행의 경우 반드시 국외여행신고서(담임 선생님께) 제출하기

라. 안전 생활 안내

1) 여름철 감기 주의

- 최근 고열과 통증을 수반하는 여름철 감기가 극성을 부리고 있습니다. 규칙적인 생활을 하여 여름철 감기를 예방합시다.

2) 수분 유지

- 우리 몸의 70% 정도가 수분으로 구성되어 있으며 수분은 섭취량과 배설량이 균형을 이루어야 한다.
- 수분 섭취량이 감소하면 탈수, 갈증, 불안감, 피로감을 느낀다.
- 땀을 많이 흘린 경우엔 마시는 물에 천일염(굵은 소금)을 넣어 전해질을 보충한다.
- 너무 찬 음료는 복통을 일으킨다.

3) 식중독 예방

- 식재료를 만지기 전 손을 씻는다.
- 여름철엔 음식을 한 번 먹을 만큼만 조리한다.
- 남은 음식은 식힌 다음 냉장고 보관하되 2일을 넘기지 않도록 한다.

4) 열대야 및 냉방병 극복하기

- 저녁 식사는 잠자기 4시간 전에 하고, 잠들기 2시간 전에 미지근한 물로 샤워를 한다.
- 새벽이나 해가 진 뒤 20~30분 정도 가벼운 운동을 한다.(산책, 자전거 타기 등)
- 오후 시간대의 카페인 음료(커피, 녹차 초콜릿, 콜라 등)는 피하도록 한다.
- 낮잠을 자지 않도록 하며 자더라도 1시간을 넘지 않도록 한다.
- 에어컨을 너무 낮은 온도로 설정하지 않는다.

2. 안전의 생활화

가. 생활안전

1) 교통안전

- 횡단보도 3수칙 '서고, 보고, 건너기'의 교통법규를 준수하기
- 도로 무단 횡단 안 하고 반드시 신호를 보며 횡단보도로 건널 것
- 도로변에서 놀지 않기, 자전거 2인승 및 오토바이 승차 안 하기
- 대중교통 이용 시 차례 지켜 승차하고 웃어른께 자리 양보할 것

2) 등산안전

- 목적지는 험준한 곳을 선정하지 말 것
- 충분한 등산 장비, 복장, 구급약(상비약)을 갖추어 갈 것
- 현지를 잘 아는 사람의 안내로 등산하고, 등산로를 이용할 것
- 우천시에는 절대 등산하지 말 것
- 하천 주변, 절벽 근처에서 야영하지 말 것

3) 수상안전

- 물놀이를 가는 장소와 돌아올 예정 시각을 부모님께 말씀드리고 행동할 것
- 구조 장비를 갖추고, 구조 능력이 있는 성인과 함께 행동할 것
- 충분한 준비운동을 한 후 심장에서 먼 부위부터 물을 묻힌 후 수영할 것
- 수영금지구역(저수지, 급류 지역 등)에서는 물놀이를 하지 말 것
- 1시간 이상 계속해서 물놀이를 하지 말 것

4) 식품안전

- 손을 씻고 식사하기
- 반드시 끓인 물을 마시고, 익힌 음식 먹기, 불량식품 사먹지 않기 실천

5) 약물안전

- 음주·흡연 안 하기
- 본드, 신경안정제, 마약, 대마 등 환각성 물질 사용하지 않기
- 퇴폐, 음란, 폭력물 등의 불량 만화, 영상, 서적 안 보기

6) 화재안전

- 산불예방지도(야외 활동 시 화재예방에 유의 할 것)
- 휴가로 인한 부모 출타 시 가정의 가스안전에 유의할 것



7) 행락질서

- 고성방가 행위 안 하기, 자연 보호와 쓰레기 되가져오기 실천
- 부모님의 허락 없이 야간 외출 하지 않기
- 늦은 밤에 혼자 다니지 않기
- 학생출입금지구역 출입하지 않기

나. 학교폭력 및 집단괴롭힘 예방

- 무리지어 밤늦게 돌아다니거나 타인에게 시비 걸지 말 것
- 개인 간의 폭력이나 집단폭력은 사회의 범죄가 됨
- 친구(남)를 배려하는 운동 전개 - 타인과 나의 차이 인정
- 학교폭력 언어적, 육체적, 정신적 피해를 야기하는 행동을 금지 할 것

다. 가출예방

- 가족, 친구들, 자신과의 갈등을 원만히 승화할 수 있도록 할 것
- 가출 충동이 있으면, 담임선생님이나 청소년상담센터 등과 상담할 것

라. 자살예방

- 인터넷 자살 사이트 접속 금지
- 자살 징후, 조기 발견- 친한 친구나 부모님 또는 담임교사와 고민 상담
- '미래는 나의 것'이라는 좋은 생각하기

마. 여름방학 중 합동 교외생활지도 실시

- 전라북도 각 지역에서 학생부장들이 교외생활지도 실시함
- 학교 선생님들의 학교주변 수시 순찰을 통해 교외생활지도 실시함
- 청소년 유해업소 출입금지 및 불건전 아르바이트 금지 지도
- 안전의 생활화 실천하기 바람

바. 비상연락망 확인

→ 전달해주는 친구이름() → (나) → 전달해야하는 친구이름 ()

*** 방학 중에 사고가 발생하면 담임선생님께 바로 연락해주세요.**

★ 집단 괴롭힘 및 폭력행위를 하지 않고 피해를 당했을 경우는 즉각 학교 선생님이나 아래 전화로 신고 바랍니다.

담당선생님	1학년	2학년	3학년
	박원진 (010-4544-3099)	임솔빈 (010-7927-0218)	김나리 (010-2543-0220)
	인성인권부장 임솔빈(010-7927-0218)		
학교전화	교무실 (063)636-3633	행정실 (063)636-3044	교장실 (063)636-3632

- ♥ 청소년 상담 전화 : ☎(유선전화)국번없이 1388,(문자상담) #00001388
- ♥ 남원 Wee센터 ☎ (063) 635-8534
- ♥ 학교폭력신고센터 : ☎ 117
- ♥ 코로나19 온라인상담 게시판(<http://www.counselors.or.kr>)

물놀이 안전수칙

신나는 여름철 물놀이! 사고 예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 높아지고 있습니다. 우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

■ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.



■ 물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- ☞ 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- ☞ 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- ☞ 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- ☞ 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때
- ☞ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- ☞ 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.



■ 어린이들 유의사항

- ☞ 물 근처에서 아이들이 혼자 놀지 않도록 합니다.
- ☞ 친구를 밀거나 장난치지 않도록 합니다.
- ☞ 신발 등의 물건이 떠내려가도 혼자 따라가서 건지려 하지 말고, 주변 어른에게 도움을 요청합니다.



☺ 즐겁고 알찬 여름방학이 되길 바랍니다. ☺