



2020학년도 여름방학계획

송동중학교

방학 기간	2020.08.08.~ 2020.08.23.(16일간)			방학식일자	2020.08.07.(금)
개학	2020.08.24.(월)				
1학기 수업 일수	84(1,2) 88(3)	2학기 수업 일수	90	연 간 수업일수	174(1,2) 178(3)

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.

1. 코로나-19 대비 안전한 여름방학 보내기

- (건강) 건강을 위해, 한적한 야외에서 규칙적으로 운동하기
 - 조깅, 공원 산책, 자전거 타기, 줄넘기 등
- (안전) 올바른 마스크 착용, 밀폐·밀집·밀접 시설 등* 가지 않기
 - pc방, 노래방, 실내 생활체육시설(탁구장) 등

2. 3행(行) : 반드시 실천

- 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기
 - 코·입을 완전히 가리고, △ 마스크 표면은 만지지 않고, △ 마스크 착용 전·후 손 씻기
- 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기

3. 3금(禁) : 반드시 피하기

- 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기
 - 보건소로부터 자가격리통지서를 받은 경우, 가족 중 자가격리자가 있는 경우, 코로나19 진단검사를 받은 경우, 코로나19 확진 판정을 받은 경우에는 즉시 학교에 알리기
- * 학생 → 담임교사, 교직원 → 복무담당자
- pc방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

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

5. 안전생활 안내

👩‍🦰 여름철 감기 주의

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

👩‍🦰 수분 유지 중요

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

👩‍🦰 식중독 예방

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

👩‍🦰 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 합니다.(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.

2. 안전의 생활화

▲ 교통안전

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

▲ 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 야영을 하지 말 것

▲ 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

▲ 식품안전

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

▲ 약물안전

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

▲ 화재안전

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

▲ 행락질서

- 고성방가 행위 안 하기, 자연 보호와 쓰레기 되가져오기 실천
- 부모님의 허락 없이 야간 외출을 하지 않기
- 자극적인 옷 입지 말며, 혼자 다니지 않기
- 학생출입금지구역(PC방·오락실·만화가게·노래방·비디오방 등) 출입 금지



3. 학교폭력 및 왕따<집단괴롭힘> 예방

- 무리지어 밤늦게 돌아다니거나 타인과 시비 걸지 말 것
- 개인간의 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

4. 학생가출예방

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

5. 자살 예방

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

6. 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

7. 비상연락망 확인

→ 단톡으로 확인

* 방학 중에 사고가 발생하면 담임선생님께 먼저 전화 드립니다.

★ 집단 괴롭힘 및 폭력행위를 하지 않고 피해를 당했을 경우는 즉각 학교선생님이나 아래 전화로 신고합시다.

담임선생님	1학년	2학년	3학년
	강혜영 (010-3658-3558)	최명숙 (010-3661-3705)	박명규 (010-9552-8875)
	인성인권부장 박명규(010-2277-7281)		
학교전화	교무실 (063)634-6132	행정실 (063)634-6160	교장실 (063)634-6131

- ♥ 청소년 상담 전화 : ☎ 1388, 1588 / 남원 Wee센터 ☎ (063) 635-8530
- ♥ 학생고충 상담 전화 : ☎ 1588-7179
- ♥ 학교폭력신고센터 : ☎ 117 / 여성긴급전화 : 1366
- ♥ 청소년 사이버 상담센터 홈페이지 : <http://www.cyber1388.kr>

물놀이 안전수칙

신나는 여름철 물놀이 ! 사고예방은 물놀이 안전수칙 준수로부터

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 수영, 뱃놀이 등 물놀이 기회가 많아짐에 따라 사고 발생 위험이 매우 높아지고 있습니다.

우리 모두 안전수칙을 준수하여 물놀이 안전사고를 예방합시다.

- 산 내 중 학교 장 -

☺ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩니다.
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



☺ 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.



※ 어린이들을 위해

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



※ 물놀이 안전사고 발생 시 즉시 119(해상 122) 또는 1588-3650으로 신고하시기 바랍니다.

☺ 즐겁고 알찬 여름방학이 되길 바랍니다. ☺