

	<h1 style="text-align: center;">가정통신문</h1> <p style="text-align: center;">세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p>	2022년 7월 15일 (금)		
		담당자	학생인성인권부 (이*)	
		담당전화	070-7882-9783	
<p>전북 남원시 낙현길 17-14 / <a href="http://www.seojin.hs.kr">http://www.seojin.hs.kr</a> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)</p>				
<h2>2022학년도 하계방학 일정 및 생활 안전 수칙 안내</h2>				

학부모님께, 무더워지는 날씨에 댁내 평안하시기를 기원합니다.

학부모님의 관심과 응원에 힘입어 본교 학생들도 자신의 꿈과 진로를 향한 열정과 의욕을 학업과 연계하여 매진하며 1학기 활동을 무사히 마무리하고 있습니다. 본교 하계방학은 2022년 7월 21일(목)~ 2022년 8월 16일(화)까지이며, **8월 17일(수)에 개학**합니다. 방학 기간 동안 학생들이 가정에서 지내게 되므로, 학부모님의 각별한 관심을 가지고 지도해 주시기 바랍니다. 코로나 19 재유행 예고 및 가능성에 대비하여 건강하고 안전한 여름방학을 보낼 수 있도록 관심 부탁드립니다. 학생들이 계획적 학습활동 및 독서활동 등 4주 정도의 방학 기간을 자기 성장의 시간으로 적극 활용하도록 도와주시기 바랍니다. 안전하고 유익한 방학이 될 수 있도록 자기주도 학습 및 생활 안전 수칙 안내를 드립니다.

### 하계방학 중 학교 행사 안내

- 2022년 7월 21일 ~ 7월 22일  
2022 인공지능교육 선도학교 고교-대학 연계 심화과정 프로그램
- 2022년 7월 25일 ~ 8월 5일 09:30 - 12:20  
교과관련 방과후 수업
- 2022년 7월 25일 ~ 7월 29일 13:00 - 15:50  
교과통합 세계민주시민교육 캠프
- 2022년 7월 22일 통섭형 문화탐방(군산)
- 2022년 8월 9일 교과통합 세계민주시민교육 교외 체험활동

### 2학기 수업 시정 변동 안내

※ 2학기부터 등교 및 수업 시종 시간이 변경되어 안내드립니다. 아래 시정표를 꼭 확인해주세요.

조 회	08:30 ~ 08:40(10분)
1교시	08:40 ~ 09:30(50분)
2교시	09:40 ~ 10:30(50분)
3교시	10:40 ~ 11:30(50분)
4교시	11:40 ~ 12:30(50분)
점 심	12:30 ~ 13:30(60분)
5교시	13:30 ~ 14:20(50분)
6교시	14:30 ~ 15:20(50분)
7교시	15:30 ~ 16:20(50분)
청소 및 종례	16:20 ~ 16:40(20분)
방과후(운영시)	16:50 ~ 18:10(80분)

- ※ **8월 17일부터** 급식 계획(12:30 ~ 13:30)
- 3학년: 12:30 ~ 12:45    • 2학년: 12:45 ~ 13:00
  - 1학년: 13:00 ~ 13:30
- (학년별 15분 간격으로 배정)

### 폭염 대비 안전 수칙

- 야외활동이나 체육활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대하기
- 물을 많이 마시고, 카페인이나 들어간 음료 마시지 않기
- 냉방이 되지 않는 실내는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기하기
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않기
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 보호 부탁하기
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마시기

### 여름철 물놀이 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼 착용하기
  - 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어가기
  - 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식 취하기
- ※ 이 경우 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 위험한 경우가 많으므로 특히 주의
- 물의 깊이는 일정하지 않고 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하니 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이하기
  - 건강상태가 좋지 않을 때, 배가 고프거나 식사 후에는 수영 하지 않기
  - 구조 경험이 없는 사람은 안전 구조 이전에 무모한 구조하지 않기



7. 자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동하지 않기
8. 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않기
9. 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않기
10. 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브, 스티로폼, 장대 등)을 이용하여 안전 구조하기

## 전동킥보드 등 교통안전 수칙

### [ 전동킥보드 이용시 안전 수칙 ]

1. '원동기 장치 자전거 운전면허' 또는 1,2종 운전면허가 필요해요.
2. 전동킥보드는 인도나 자전거 전용도로가 아닌 차도에서 이용하기
3. 한 손으로 운전을 하지 말고, 야간 주행시 전조등 꼭 켜기
4. 조작법 숙지 및 반드시 안전모, 무릎 보호대 등 보호장구 착용하기

### [ 승용차 이용 시 안전 수칙 ]

1. 차가 완전히 멈춘 상태에서 승하차하기
2. 앞좌석 뿐만 아니라 뒷좌석에서도 안전벨트 반드시 착용하기
3. 창 밖으로 손, 고개를 내밀거나, 쓰레기 등을 버리지 않기
4. 차량에서 하차 시 뒤에서 오는 오토바이, 자전거 등을 잘 살피고 하차하기

### [ 자전거 이용 시 안전 수칙 ]

1. 반드시 안전모, 무릎 보호대 등 보호장구 착용하기
2. 자전거 도로 우선 이용하며, 자전거 도로가 없으면 도로의 우측 가장 자리로 통행하기
3. 횡단보도를 건널 때는 보행자처럼 자전거에서 내려서 건너기
4. 좁은 길에서 큰 길로 나갈 때는 반드시 정지하여 좌우를 확인하기
5. 자전거 이용시 휴대전화를 하거나 음악을 들으며 타지 않기
6. 갑자기 방향 전환을 하는 등 주변에 위협을 주는 행동을 하지 않고 자신의 능력을 과신하며 신호를 무시하지 않기

## 현명한 방학생활 수칙

1. 계획적이고 자주적인 생활 실천하기
2. 외출시 목적지와 일정을 부모님과 공유하기
3. 건전하고 안전한 방학 생활하기
4. 다중이용시설 출입 자제 및 방역수칙 준수하기
5. 건전하게 인터넷과 스마트 폰 사용하기

## 학교 폭력 예방 수칙

1. 공감하기
  - 자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하기
2. 의사 소통하기
  - 타인과 언어 및 비언어적 상호작용을 통해 인간 관계를 형성하고 유지하고 조절하기
3. 감정 조절하기
  - 효과적인 방법으로 감정을 표현하거나 스스로 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정 조절하기
4. 자기 존중감 갖기
  - 자신에 대해 스스로 충분히 가치가 있다고 느끼는 감정으로 자신의 약점을 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 마음 갖기
5. 갈등 해결하기
  - 자신이 경험하는 대인 간 갈등 상황을 인식하고 해결하는 능력 갖추기
6. 상대방의 입장 생각하기
  - 단순한 장난이라도 상대방이 불쾌할 수 있음을 알기
7. 바른 언어 사용하기
  - 욕설이나 비속어 등을 사용하지 않고 상대방을 존중하고 배려하는 말 사용하기
8. 자신의 의사를 분명하게 표현하기
  - 놀림이나 조롱을 받을 때 싫다는 의사를 분명하게 표현하기
9. 감정적으로 대처하지 않기
  - 화가 나면 하던 말이나 행동을 잠깐 멈추고 심호흡 등을 하며 생각하는 시간 갖기
10. 폭력적 영상물 시청 자제 및 행동 모방하기 않기
11. 학교 폭력 인식 및 대처하기
  - 학교 폭력의 개념, 심각성, 학교 폭력의 결과 등에 대해 인식하고, 대인간 관계 회복과 폭력 근절의 중요성에 대해 이해하며, 학교 폭력 상황에서의 대처 방법 알기

2022. 7. 15.

남원서진여자고등학교장

