



전주신일중학교
JEONJU SINIL MIDDLE SCHOOL

밝게, 새롭게, 성실하게

가정통신문

2023 - 61

전주시 완산구 건원왕궁2길 8

(중노송동 399-1)

063) 288-3450

2023학년도 여름방학 안내

학부모님께

한 학기 동안 우리 학교의 교육 발전을 위해 보내주신 성원과 협조에 깊은 감사를 드리며, 2023학년도 여름방학에 대해 다음과 같이 안내를 드립니다.

방학식 일정과 방학 중 학교 교육 활동, 학생 생활 안내에 대해 살펴보고, 학생들이 안전하고 즐거운 여름방학을 보낼 수 있도록 학부모님들의 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

긴 장마와 무더위 속에서도 가정에 항상 건강과 행복이 가득하길 기원합니다.

방학 기간 및 개학일 안내

1. 방학기간: 2023. 7. 22.(토) ~ 8. 15.(화)
2. 개학일: 2023. 8. 16.(수) (08:40까지 등교)
3. 비상연락망

교무실	063-288-3450
행정실	063-288-3472
교장실	063-288-3449

여름방학식 일정 안내

시간	내용	장소
08:40 ~ 08:50	조회	각 반 교실
09:00 ~ 09:45	1교시 자율 활동 (방학 생활 안내 및 안전 교육)	
09:55 ~ 10:40	2교시 봉사 활동 (교실 및 교내 정리 정돈)	
10:40 ~	종례 및 하교(급식 미실시)	

방학 중 학교 교육 활동

교육 활동	기간	시간	장소	대상
기초 학력	2023. 7. 24.(월) ~ 7. 28.(금)	09:00~ 12:15	사회 교과실	신청 학생
신나는 주말 체육 학교	2023. 7. 22.(토), 7. 29.(토), 8. 5.(토), 8. 12.(토)	09:00~ 11:00	강당	
토요 스포츠 데이	2023. 7. 22.(토), 7. 29.(토), 8. 5.(토), 8. 12.(토)	11:00~ 13:00	체육실	
학생 상담	2023. 7. 25.(화), 8. 8.(화)	08:30~ 16:30	상담실	

여름방학 학생 생활 안내

여름 방학 생활 계획 수립

1. 생활계획표를 만들어 계획적인 생활을 한다.
2. 일찍 자고 일찍 일어나며 적당한 운동을 하여 건강한 체력과 적절한 체중을 유지한다.
3. 경로 호친을 생활화하고 실천한다.(웃어른과 친척, 은사님 찾아뵙기, 부모님께 효도하기 등)
4. 필독 또는 권장 도서를 읽고, 독후감을 쓴다.
5. 부족한 과목을 보충 학습한다.
6. 불우한 이웃을 돕고 봉사활동에 참여한다.
7. 하루를 돌아보는 생활 일기를 쓴다.
8. 다양한 취미 활동을 갖고, 진로를 계발하기 위해 노력한다.

가정 내에서 지켜야 할 것

1. 항상 기본 예절을 지키고, 기초 생활 습관을 갖는다.
2. 집안일을 돕고, 청소 및 주변 환경 정리 정돈을 잘한다.
3. 전기, 석유, 가스, 수돗물 등 자원을 절약한다.

외출 시 지켜야 할 것

1. 환경을 오염시키는 행위를 삼가고 자연보호를 한다.
2. 외출 시에는 부모님께 허락을 받고, 행선지와 만나는 사람을 알린다.
3. 외출 중에도 부모님과 주기적으로 연락하고, 정해진 귀가 시간을 지킨다.
4. 대중 교통을 이용할 때 질서를 잘 지키고, 보행 시에도 안전 수칙을 잘 지켜 사고를 예방한다.
5. 전주 지역 밖의 먼 거리를 외출하거나 여행할 때 담임선생님께 행선지를 말씀드린다.

학교 폭력(성폭력) 신고

교무실	063-288-3450
학교폭력신고센터	117(전화), #0117(문자)
학교폭력 상담 전화, 위기청소년 상담 전화	1588-7179(친한친구)
청소년긴급상담	1388(24시간 운영)
전북여성인권지원센터	063-282-8297
여성긴급상담	1366(24시간 운영)
학교폭력·성폭력 피해자 치료 및 상담 ONE-STOP지원센터 (전북대학교병원)	063-278-0117

○ 학교 폭력 예방

- 누구에게 어떠한 이유로도 폭력을 가하지 않는다.(언어, 신체, 사이버 폭력 등 일체 금지)
- 학교 폭력을 당하거나 목격하였을 때에는 반드시 보호자에 알리고, 학교와 관련 기관에 신고한다.

■ **건강한 생활**

- 고민이 생기면 사이버 상담실을 활용하여 상담한다.

청소년 긴급상담	1388(24시간 운영)
완산 Wee센터	https://www.wee.go.kr (홈페이지) 063-253-9523(전화)
청소년 사이버 상담센터	https://www.cyber1388.kr (홈페이지)

- 생명을 존중하고, 나와 타인을 사랑한다.
 - 생명 존중, 인간 사랑의 올바른 가치관 갖기, 긍정적 자아 개념 형성을 위해 노력한다.
 - 힘들 때, 역경을 극복한 위인전을 읽는다.
 - 자살사이트에 접속하지 않는다.
- 약물을 구입하거나 운반, 오·남용하지 않는다.
- 금주·금연하고, 담배와 술을 구입하지 않는다.
- 청소년 유해 매체 차단 및 유해 업소 출입 금지
 - 유해 업소에 출입하지 않는다.(노래방, 비디오방, PC방, 오락실)
 - 인터넷 중독을 예방하고, 유해 매체 사이트에 접근하지 않는다.
 - 인터넷 및 통신 예절을 지킨다.
 - 인터넷 채팅을 통한 성매매를 하지 않는다.
 - 온라인 상에서 알게 된 사람에게 개인 정보를 주거나 직접 만나지 않는다.
- 인터넷, 휴대전화, SNS, 게임 상에서 폭언, 욕설, 피해를 주는 언행, 집단 괴롭힘 등을 하지 않는다.

■ **각종 안전 사고 예방**

(참고: 행정안전부 홈페이지 <https://www.mois.go.kr>)

- 하절기 물놀이는 반드시 보호자와 동행하고, 준비운동을 한 후 입수한다.(친구끼리의 물놀이 및 야영은 삼가)
- 하천, 계곡, 수상레저 활동, 선박 탑승 시 구명조끼를 반드시 착용하고, 안전 수칙을 지킨다.
- 더러운 물에서 수영하지 않는다.
- 전동 킥보드, 오토바이를 타지 않는다.
- 자전거를 탈 때 안전 수칙을 잘 지킨다.
 - 보호 장구를 꼭 착용한다.
 - 교통 법규를 잘 지킨다.
 - 자전거의 브레이크, 바퀴 등에 이상이 없는지 확인한다.
 - 주변을 잘 살피고, 사물이나 사람에 부딪히지 않도록 한다.
 - 손을 놓고 타거나, 스마트폰을 보면서 운행하지 않는다.
- 하절기 식중독 예방 및 위생 관리를 철저히 한다.
 - 쫄면과 일과 상한 음식을 먹지 않고, 식품은 충분히 익혀 먹어 식중독을 예방한다.
 - 물은 반드시 끓여 마신다.
 - 우유 및 유제품은 제조일자를 확인하고 신선한 것만 먹는다.
 - 외출 후와 평상시에 손 씻기 및 샤워를 생활화하고, 식사 후, 자기 전에 양치를 한다.
 - 모기, 진드기 등 해충에게 물리지 않도록 예방한다.

- 햇볕을 너무 많이 쬐지 않도록 피부를 보호하고, 온열 질환에 걸리지 않도록 주의한다.
 - 폭염 특보 시 가급적 야외 활동을 자제하고 외출을 할 경우 창이 넓은 모자 착용 및 가벼운 옷차림을 한다.
 - 물을 많이 마시되, 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 않는다.
 - 찬 음식을 섭취할 때, 배탈이 나지 않도록 주의한다.
- 태풍, 집중 호우나 낙뢰 시에는 행동 요령에 따라 알맞게 대처한다.
 - 가급적 외출을 삼가고 방송이나 인터넷(기상청)을 통해 기상 상황을 확인한다.
 - 우산, 우비, 장화 등 우천 대비 용품을 준비한다.
 - 집중 호우로 인해 빠르게 흐르는 물은 피한다.
 - 물이 고인 웅덩이, 침수 지역을 피하고, 간판 등 낙하물이 있는 곳을 벗어나서 보행한다.
 - 벼락이 치면 몸을 낮추고 건물 안이나 낮은 곳으로 피한다.
 - 마지막 천둥소리가 들린 후 최소 30분 정도 더 기다렸다가 움직인다.

■ **물에 들어가기 전 꼭 알아주세요!**

- ✔ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동! 구명조끼는 필수!
 - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✔ 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱(해수부) 설치해 두어요.
- ✔ 어린이와 물놀이를 할 경우 반드시 구명조끼를 착용 시키고 부모나 어른의 시야에서 놀도록 해야 해요!
- ✔ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✔ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
 - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에 정보 제공
- ✔ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!

PET병에 물을 1/3을 채워야 합니다.
 줄이 익수자에게 걸치게 던져줍니다.
 < 긴 로프를 활용한 구조법 > < 신발, PET병 활용한 구조법 >
 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.
 물속에서는 코로 숨을(음~) 내줍니다.
 물밖에서는 입으로 숨을(파~)들이마셔줍니다.
 숨을 크게 들이마시고 하늘을 바라보도록 눕는다.
 양쪽 귀가 완전히 잠기도록 눕는다.
 다리는 가볍게 뻗어 임을 빼며 수면과 평행하도록 눕는다.
 양팔을 벌려 올리고 균형이 흐트러지지 않도록 한다.
 < 누워뜨기 자세 >

■ 계곡에서 물놀이할 때 주의사항



1 계곡에 들어가야 한다면

- ✓ 미리 수온을 체크! 다이빙은 절대 No!
 - 계곡은 ① 얇고 불규칙한 수심으로 물속 바위에 부딪히거나 ② 낮은 수온으로 인한 심장마비 등 사고위험이 커요! ③ 또한 물속에 눈에 보이지 않는 소용돌이(와류)가 있을 수도 있어요!
- ✓ 일기예보는 꼭 미리 확인하기! 비가 올 경우 들어가지 마세요!
- ✓ 미끄러짐과 "머리"를 다치는 것을 유의해야 해요!

2 계곡에 빠졌을 때는

- ✓ 몸이 떠내려갈 때는 흐르는 물의 흐름대로 떠내려가면서 가까운 물가(육지)를 향해 대각선 방향으로 이동해서 탈출해요!
 - 가능한, 다리를 떠내려가는 방향(하류)으로 하여 바위, 나무 등으로 부터 머리를 보호하고 충격에 대비해요!
- ✓ 물길에 세지 않은 깊은 물웅덩이(沼)와 같은 곳에 빠졌을 때는,
 - 당황하지 않고 최대한 양 팔과 다리를 벌려 누워 하늘을 보는 자세(누워뜨기 자세)를 취해 물에 가라앉지 않도록!
 - 잠수에 자신이 있다면 수심을 확인한 뒤 그대로 잠수하여 바닥을 차고(보빙동작)수면 위로 떠올라 호흡을 유지하고, 보빙동작을 반복하여 얕은 쪽으로 탈출하도록 해요!



① 익수

② 잠수

③ 바닥을 박치고 올라오기

< 보빙동작 >

■ 바다나 해수욕장에서 물놀이할 때 주의사항



1 바다·해수욕장에 들어가기 전에

- ✓ 너울(사람을 끌고 가는 파도)*, 이안류(거꾸로 치는 파도)** 등 물놀이 시 위험할 수 있는 이상파도가 있는지 잘 살펴봐요!
 - * 먼 바다에서 잔잔하게 밀려오다 수심이 얇은 해안에서 갑자기 솟구치는 파도
 - ** 수면아래에서 바다 쪽으로 나가는 강한 역류성 흐름(최고 3m/sec).



< 이안류(거꾸로 치는 파도) >

- 특히 보행기처럼 다리를 끼우는 형태의 튜브는 뒤집히면 스스로 빠져나오기 힘들고 머리가 물속에 잠길 수 있으니 주의해요!

2 바다·해수욕장에 빠졌다면

- ✓ 구조대가 올 때까지 배영자세를 유지하며, 파도에 몸을 맡겨 체력을 아껴요
 - 온몸에 힘을 뺀 상태에서 뒤로 자연스럽게 누우면 몸은 물에 살짝 잠겨있어도 얼굴은 물 밖으로 나오기 때문에 호흡을 유지할 수 있어요!
 - 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 어느 정도 마시는 쪽이 오히려 편안할 수도 있어요!
- ✓ 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전합니다!
 - ※ 파도에 휩쓸릴 경우 주변 암초에 부딪혀 부상을 당할 수 있어요
- ✓ 이안류를 만났다면,
 - 이안류에 휩쓸려 계속 먼 바다로 떠내려갈 때는 물살을 거슬러 다시 육지로 오려고 하기보다 표류하여 이안류의 흐름이 없는 곳에서 대각선(해변의 45도)이나 직각 방향으로 해안 쪽으로 헤엄쳐 나오게 좋아요!



< 이안류 탈출 요령 >

- ✓ 수초에 감겼을 때는,
 - 놀라서 발버둥 칠 경우, 오히려 더 휘감길 수 있으니 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐야 해요!
 - 만약 물 흐름이 있다면 흐름에 맡기고 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐거워져요. 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나오도록 합니다.
- ✓ 해파리에 쏘였다면,



< 해파리에 쏘인 경우 대처요령 >

■ 갯벌에서의 주의사항



1 갯벌에 들어가기 전에

- 특히 야간(새벽시간대 포함)은 위치 파악이 어려워 더욱 위험해요!
- 갯골(갯벌 물이 빠지는 수로)에 접근하거나 넘어가지 않아야 해요.
- 들어가기 전 미리 들물(밀물) 시간을 확인하며 밀물 2시간 전에는 갯벌에 나가지 않아요!
- 맨발로 들어가지 않아요!
 - 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입하면 상처를 입을 수 있어요.



2 갯벌에 빠졌다면

- 나가는 방향을 잃었을 때는 갯벌에 조류 때문에 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나와야 육지 쪽으로 나와요!



- 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 또는 해로드 앱을 통해 구조요청을 해야 해요!
 - 정확한 구조 요청 장소 표시를 위해 호루라기, 랜턴, 휴대폰 등을 소지하고 이용합니다.

■ 저수지에서의 주의사항



1 저수지 주변에 있다면

- 저수지 주변에서는 혼자 다니지 않아야 해요!
- 실족에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!
 - ※ 저수지는 급경사가 많고, 물기도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려워요

2 저수지에 빠졌을 때는

- 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



- 크게 소리질러 주위 사람에게 알려야 해요!
- 주위에 도움을 요청할 사람이 없는 경우, 주변 사물을 이용해요.
 - 저수지 내 구조물 또는 부유물(나무, 스티로폼 등)을 붙잡고 몸을 지지하며 물에 떠 있거나 탈출을 시도합니다.

■ 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우



1 강·하천에서 다슬기를 채취하고자 할 경우

- 수심이 깊지 않은 곳이라도 구멍조끼를 반드시 착용해야 해요!
- 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 들면서 일어나요.
- 가슴장화착용 No!
 - 물에 빠졌을 때 가슴장화 안으로 물이 들어와 몸이 무거워져 다시 일어나기 어려워질 수 있어요!
- 다슬기가 서식하는 물속은 이끼와 수초가 많아 미끄럽습니다.
- 어두운 야간에는 수심파악이 어렵고 시야가 좁아져 더욱 위험해요!
- 두 명 이상 함께 다니기!
 - 위험에 처했을 때 도움을 요청할 수 있도록 혼자가지 않아야 해요.



최근 물놀이 등으로 학생 수상안전사고로 인한 인명피해가 반복되고 있어, 학생 안전에 대한 우려가 매우 큰 상황입니다.

- (6. 17.) 계곡에서 초등학생 1명 사망, 해수욕장에서 초등학생 1명 사망
- (6. 29.) 하천에서 고등학생 1명 사망
- (7. 1.) 야외수영장에서 초등학생 1명 사망
- (7. 8.) 하천에서 중학생 1명 사망

안전하고 즐거운 물놀이가 될 수 있도록 가정에서 각별히 안전 교육을 실시해 주시고, 학생 안전에 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

2023. 7. 19.

전 주 신 일 중 학 교 장 직인생략