

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 살펴보시고, 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

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

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

■ 가정 내에서 지켜야 할 것

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

■ 외출 시 지켜야 할 것

- 환경을 오염시키는 행위를 삼가고 자연보호를 한다.
- 외출 시에는 부모님께 허락을 받고, 행선지와 만나는 사람을 알린다.
- 외출 중에도 부모님과 주기적으로 연락하고, 정해진 귀가 시간을 지킨다.
- 대중 교통을 이용할 때 질서를 잘 지키고, 보행 시에도 안전 수칙을 잘 지켜 사고를 예방한다.
- 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.

■ 건전한 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, 비디오 방, 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.
 - 꽃과일과 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 쬌지 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 알아두세요!

- ✔ 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 구조요원에게 정보 제공
- ✔ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



■ 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 않아요!
- ✓ 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!



< 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 얕은 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 합시다.
- ✓ 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!



< 갯골에 접근 금지 >

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!



< 갯벌에 무릎이 빠진 경우 탈출 요령 >

- 이탈이 어렵거나 고립된 경우, 신속히 119 또는 해로드업을 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!
- 실측에 유의하여 저수지 수면 근처로 가지 않도록 해요!

※ 저수지는 급경사가 많고, 물가도 수심이 깊어 빠지면 올라오기 어려워요

2 저수지에 빠졌을 때는

- 당황하지 않고 숨을 참고 수면에 누워 물에 뜨는 데 집중해요.



< 누워뜨기 자세 >

< 스컬링 동작 >

양팔 사용하여 노를 젓는 동작을 반복합니다

- 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 구멍조개를 반드시 착용해야 해요!
- 어지럼증 등으로 인한 사고를 예방하기 위해 일어설 때 고개를 천천히 돌면서 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