교 훈

진실하고 건강하며
지혜로운 인간

방학 생활 안내

군 산 월 명 중 학 교
발 행 : 교장 최지윤
편 집 : 교 무 부

주소 : (우)54011, 전북 군산시 소룡동 설림 5길 90(소룡동 1526)/ 교무실 : 462-3334

여름 방학 관련 공지 사항

- **방학기간**: 2024.07.23.(화)~2024.08.15.(목) (24일간)
- **개 학 일**: 2024. 08. 16.(금)
- **도서관 개방**
  -2024.07.25.(목)~2024.08.14.(수) 09:00-16:00

여름 방학 생활지도

기본 생활

- 외출 시 부모에게 사전 허락을 받고 행선지를 밝히기
- 원거리 또는 장기 여행 시 학교에 사전 신고하기

학생 비행 및 폭력(성폭력) 예방

- 우범 지대(오락실, 만화방, 노래방, 비디오방, PC방, 게임방, 당구장 등) 출입하지 않기
- 무작정 시내를 배회하거나 부모님의 허락 없이 야간 외출하지 않기
- 오토바이 타지 않기(오토바이 폭주족 지도)
- 청소년 도박(불법스포츠도박, PC활용 도박)하지 않기
- 학생 간 금전거래 하지 않기
  (높은 이자, 폭행, 공갈, 협박 등의 위험)

방학 중 해야 할 일

(1) 양질의 독서 및 독서기록장 작성
(2) 꾸준한 운동, 등산
(3) 가족 및 친구와의 친밀한 대화
(4) 자신이 부족한 과목 보충
(5) 문화생활
(6) 집안일 돕기
(7) 봉사 활동
(8) **광복절 국기게양**

방학 중 하지 말아야 할 일

(1) 음주, 흡연, 위해 약물, 본드 흡입 등
(2) 오토바이 타기, 전동킥보드, 교통질서 위반
(3) 절도, 금품갈취, 도박금지
(4) 폭력행위 및 친구 간 괴롭힘,
친구 비방(SNS에 험담-학폭사안) 및 욕설
(5) 위험한 장난
(6) 음란물 시청
(7) 게으름

여름 방학 당부 한마디

부모님께

- 좋은 책을 많이 읽도록 관심 있게 지도하여 주세요.
- 자녀가 고민사항을 해결할 수 있도록 가족 간의 대화를 자주 가지도록 해 주세요.
- 바른 습관(예절)을 형성할 수 있도록 계속적인 관심을 가져 주세요.
- 외출 및 귀가 시간을 잘 살펴 지도하여 주세요.

학생에게

- 스마트폰을 자제합니다.
- 생활 계획을 세워 규칙적인 생활을 하도록 합니다.
- 계획적인 봉사활동으로 뜻있는 시간을 보내도록 합니다.
- 어디서나 바른 예절, 자세, 언어를 사용하고 학생의 신분에 어긋나는 일이 없도록 합니다.
- 언제나 안전을 생각합니다.

2학기 개학 안내

임시시간표

- 2024. 8.12(월) 학교홈페이지 공지사항 탑재

주간 수업시간

- 월, 화 7교시
- 수, 목, 금 6교시

긴급 상황 시 상담 및 신고

전화 상담

- 청소년 긴급전화 ☎ 1388(청소년상담복지센터)

사이버 상담

- 학교 홈페이지(http://wolmyeong.ms.kr)→
  학생생활안내상담실 →일반 상담
- 위(Wee)센터 홈페이지 : http://www.wee.go.kr
- 청소년 사이버상담센터 : http://www.cyber1388.kr

방문상담

- 군산 위(Wee) 센터 : (☎ 450-2680)

학교 폭력 발생 시 신고 전화

- 학교 학생인권부, 경찰서(112)
- 117(학교,여성 폭력 피해자 긴급지원센터)

담임 선생님 연락처 :

여름방학 학생생활 안전수칙

1. 폭염 시 학생 행동 요령

① 야외활동을 자제하되, 부득이하게 외출 시 가벼운 옷차림으로 물을 꼭 휴대한다.
② 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료는 마시지 않는다.
③ 탈수 등의 이유로 소금 등을 섭취할 때에는 의사의 조언을 듣는다.
④ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.
⑤ 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.
- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.
- 물은 끓여 마신다.
- 날 음식은 삼가며 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.

⑥ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.
- 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.
- 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다.

⑦ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.
⑧ 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강상태를 체크한다.
⑨ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)
⑩ 현기증, 매스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기 증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇 분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마신다.

2. 태풍・집중호우 시 학생 행동 요령

① 가족과 재난대책회의를 가져 비상시 연락방법, 대피장소를 정한다.
② 외출은 삼가되, 부득이하게 외출할 경우 안전한 길로 다닌다.
③ 침수되거나 고립 시 옥상 등 안전한 곳으로 대피하여 구조를 요청한다.

3. 물놀이 10대 안전 수칙

① 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
② 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→ 팔→ 얼굴→ 가슴)
③ 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
④ 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
⑤ 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
⑥ 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
⑦ 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
⑧ 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
⑨ 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
⑩ 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

4. 자전거 이용 안전 수칙

① 자전거 이용시 헬멧착용!!
② 도로 역주행은 NO!
③ 횡단보도 이용시 자전거를 끌기
④ 휴대폰, 음악을 들으며 주행은 NO!