



군산월명중학교

http://www.wolmyeong.ms.kr/

가정통신문

전북 군산시 설림5길 90
(소룡동 1526)

☎462-3334

교훈 - 진실하고 건강하며 지혜로운 인재 육성

2학년 학부모님 안녕하십니까? 가정에 건강과 행복이 함께하기를 기원합니다. 항상 학생 지도에 힘을 실어주시는 학부모님께 감사의 말씀을 전하며, 최종적으로 확정된 수학여행(테마식 현장체험학습) 일정 및 학생 준비물에 대해 안내합니다. 잘 준비해서 즐겁고 안전한 일정이 될 수 있도록 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다.

I 수학여행 일정 안내

05.28.(수)	학교 집결 및 출발(8:30) → 네오토로(중식) → 경복궁 → 광화문광장 → 성균관 컨벤션홀(석식) → 뮤지컬(성균관 새천년홀, 라인업2) 관람 → 숙소(남양주 호텔더메이 031-551-8700)
05.29.(목)	숙소(조식) → 서울 롯데월드(중식, 석식) → 숙소
05.30.(금)	숙소(조식) → 수원 스타필드 스포츠몬스터(단체도시락) → 스타필드 별마당도서관 → 학교(오후 6:30 도착 예정)

※ 일정은 현지 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

II 학생 주의사항 및 준비물

가. 학생 준비물

- 활동하기 편한 복장 및 **운동화 (치마, 핫팬츠, 노출이 심한 옷, 구두, 과한 악세사리 착용 금지)★**
- 일교차가 심할 수 있으니 바람막이, 카디건 등 외투 준비
- **개인 물병 지참★**
- **치약, 칫솔,★** 세면도구, 목욕용품 및 여벌옷, 여벌 수건 준비 (여벌옷, 휴대폰 충전기 등)
(삼푸, 린스, 바디워시, 수건, 드라이기는 호텔에서 제공)
- 우의나 우산, 모자, 손수건, 썬크림 등 준비
- 특이 체질 학생은 개인 의약품 준비 (**예 : 알미하는 학생은 사전에 알미약 먹기 등**) ★
- 학생증, 간단한 메모 용구 (수학여행 보고서 작성을 위한 견학 내용 기재용)

☞ 휴대 금지 물품★★

- **고가품, 과도한 금전, 카메라, 노트북, 스마트패드 등** (휴대 시는 보관에 각별히 주의하거나 담임교사에게 맡길 것!)
- 맡기지 않을 시 학교에서 책임질 수 없습니다.
- **유해물품** : 인화물질, 흥기, 폭발물, 광선 발사 기구, 위험한 게임도구 등
- **학생 신분에 맞지 않는 물건** : 도박도구(화투, 카드 등), 주류, 담배

나. 학생 주의사항

- 모든 교육 프로그램에 성실히 참여하여 심신 수련에 최선을 다한다.
- 인솔 및 지도교사나 프로그램 진행자의 안전지도 사항을 성실히 수행한다.
- **차량 운행 시에는 운전자의 안전운행에 방해가 되는 행위를 하지 않도록 하고, 탑승 중에는 반드시 안전벨트를 착용하고, 운행 중인 차 안에서는 절대로 돌아다니지 않는다.**
- **승하차 시 시간을 엄수하여 낙오되는 일이 없도록 한다.**(건강상의 이유가 아닐 경우는 차 속에 남아 있지 않도록 하고 필요 시 담임교사의 조치를 따른다)
- **관람 시 안내원의 지시나 통제를 잘 따르고 질서를 지키며, 위험 지구나 통제구역은 접근하지 않는다.**
- 대중 이용 시설(식당, 휴게소, 테마파크 등)에서는 공중도덕을 지켜서 예절 바른 모습을 보여야 한다.

- 활동 시 친구들에게 불쾌감을 줄 수 있는 과한 장난을 하거나 괴롭히지 않는다. (학교폭력 처벌)★★
- 나보다 약한 친구를 절대로 괴롭히지 않는다.(성폭력, 폭력, 따돌림 - 학교폭력 처벌)★★
- 금품을 갈취하거나 빌리지 않는다.(학교폭력 처벌)★★
- 길거리 음식(불량식품)은 식중독의 위험이 있으므로 절대로 사먹지 않는다.
- 유해물품은 절대 휴대하지 않는다.
- 자기 소지품 관리를 잘하고 분실되거나 바뀌는 일이 없도록 한다. ★
- 각종 돌발사고 발생 시에는 인솔 및 지도교사에게 신속히 연락하고, 지시를 받는다.
- 타 학교 학생과 절대 싸우지 않는다.★★
- 식중독이나 수인성 감염병, 코로나 감염병 등에 걸리지 않도록 손 씻기 등을 철저히 한다.
- 반드시 친구 여럿이 또는 모둠별로 다니며 혼자 다니지 않는다.
- 선생님의 허락 없이 개인행동을 하지 않는다.
- 학생 신분에서 어긋나는 행동(음주, 흡연, 도박, 불량행위 등)을 해서는 안된다.
- 학교에서 출발해서 수학여행을 마치고 귀교할 때까지 단체생활을 지키도록 한다.

III

수학여행 관련 학교폭력 및 성희롱[성폭력] 예방교육

가. 이성 친구에 대한 예절 지키기

- 1) 이성 친구에 대한 예절을 잘 지키는 것은 성숙한 인간으로 성장하는데 밑거름이 되며, 멋진 사람이 되는 길입니다.
- 2) 단정한 옷차림과 몸가짐을 바르게 합니다.
- 3) 다른 친구의 이성 친구 관계 비난하지 않도록 합니다.
- 4) 이성에 대한 관심의 표현은 언제나 바르고 진지하게 합니다.
- 5) 친구 간에 바른 언어를 사용하며 상대의 의견을 존중합니다.
- 6) 늦은 시간의 전화나 지나치게 긴 시간의 통화는 금물입니다.
- 7) 신체에 대해 놀리거나 싫어하는 별명 부르지 않도록 합니다.

나. 누군가 내게 싫은 느낌이 드는 말이나 행동을 할 때

- 1) 상대방에게 욕하지 말아야 합니다.
- 2) 원하지 않는다는 것을 분명하게 표현해야 합니다.
- 3) 거부할 때는 상대방 자체가 아니라 상대방의 특정 행동을 거부한다는 것을 분명하게 말해야 합니다.
- 4) 분명히 거부 의사를 밝혔는데도 계속 싫은 언행을 할 때는 빨리 그 자리를 피하거나 도움을 청해야 합니다.

다. 피해자가 되지 않으려면

- 1) 성폭력이 무엇인지 정확히 알도록 합니다.
(성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제적으로 이루어지는 모든 성적 행위로서 범죄입니다)
- 2) 평소 자기 주장을 분명히 하는 태도를 갖도록 합니다.
- 3) “예”와 “아니오”가 뒤섞인 태도를 보이지 말고, 의사표현을 분명히 해야 합니다.
- 4) 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 분명한 거부의사를 표시 합니다.
- 5) 내 몸의 주인은 ‘나’라는 사실을 명심합니다.
- 6) 평소 성폭력에 대한 충분한 예비지식과 대처방법을 숙지해야 합니다.

라. 가해자가 되지 않으려면

- 1) 행동하기 전 신중히 생각하도록 해야 합니다.
- 2) 성 충동은 자연스러운 현상이지만 조절할 수 있음을 명심해야 합니다.
- 3) 내가 좋으면 상대방 역시 좋을 거라는 생각을 하지 않도록 합니다.
- 4) 상대가 싫다고 표현할 때 그대로 받아들이고 상대의 무반응을 ‘Ok’로 받아들이지 않도록 합니다.

마. 학교 폭력 예방 지도

- 1) 친구 간 서로 상대방을 존중하며 인격적인 태도로 대하도록 한다.
- 2) 친구 간 서로 신체에 대해 놀리지 않으며 싫어하는 별명은 부르지 않는다.
- 3) 친구 간 서로 폭언을 하지 않도록 하고, 친구 사이에 바르고 고운 말을 사용하도록 한다.
- 4) 친구의 소유 물건(금전)을 훔치거나 강제로 탈취하기 위해 폭행하는 사례가 절대 발생하지 않도록 사전 예방에 만전을 기한다.
- 5) 타 학교 학생과의 집단 폭행이 절대 발생하지 않도록 사전 예방에 만전을 기하고, 서로 연쟁을 벌이지 않도록 하고 역지사지의 입장으로 상대방을 대하고 이해하도록 한다.
- 6) 학교 폭력 예방 및 방지를 위해 수학여행 실시 전 예방 교육에 만전을 기한다.

바. 수학여행 활동 시 안전 수칙 행동요령

- 1) 안전사고 예방을 위해 집단에서 이탈하지 않습니다.
- 2) 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편한 것으로 착용합니다.
- 3) 친구끼리 심한 장난을 하지 않도록 합니다.
- 4) 선생님의 허락 없이 개인행동을 하지 않도록 해야 합니다.
- 5) 절대 모르는 사람을 따라 가지 않도록 합니다.
- 6) 위험한 곳에는 절대 가지 않도록 합니다.
- 7) 반드시 친구 여럿이 또는 모둠별로 다니며 혼자 다니지 않도록 합니다.
- 8) 누군가 나의 몸을 만지거나 싫은 느낌이 들면 도망을 가거나 소리를 질러 도움을 청합니다.
- 9) 활동 중 발생하는 사소한 일이라도 선생님께 알려 사고를 예방합니다.

사. 멀미 예방

- 1) 전날 수면을 충분히 취하는 것이 좋습니다.
- 2) 승차 전 식사는 소화가 잘되는 음식으로 가볍게 먹습니다. (출발 2시간 전에 식사를 마치는 것이 좋습니다.)
- 3) 과식이나 극도의 공복을 피해야 합니다.
- 4) 편안한 복장으로 승차해야 합니다.
- 5) 필요 시 멀미약을 복용합니다.
 - 먹는 멀미약 : 출발 30분 전에 복용합니다.
 - 피부에 붙이는 멀미약 : 출발 4-8시간 전에 붙여야 합니다.
 - 각각의 장단점이 있으므로 약사와 상담 후 약을 복용합니다.

아. 수인성감염병, 식중독 예방

- 1) 안전이 확보된 음용수와 충분히 가열된 음식만 섭취하도록 합니다.
- 2) 불량식품은 사먹지 않도록 하며 유통기간, 변질 식품을 확인합니다.
- 3) 대소변 후나 야외 활동 후, 식사 전에는 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻어야 합니다.
- 4) 수건 등 개인용품은 공동으로(친구와 함께) 사용하지 않습니다.
- 5) 토하거나 설사를 할 경우는 담임선생님께 꼭 말씀 드립니다.

자. 감염병 예방 수칙

- 1) 개인 위생을 철저히 하여 수시로 깨끗하게 손씻기 (1830 손 씻기의 생활화)
- 2) 청결하지 않은 손으로 눈, 코, 입 등 얼굴 만지지 않기
- 3) 밀집·밀접·밀폐 공간 이용 자제하기
- 4) 사람과 충분한 거리(최소 1m) 두고 활동하기
- 5) 식사 전 손씻기, 손소독하기 / 식사 시 대화를 자제하고, 음식 나누어 먹지 않기

차. 청소년 흡연 폐해는?

- 1) 청소년 흡연은 성인흡연으로 이어질 수 있습니다.
- 2) 성인보다 중독성에 더 깊게 빠질 수 있습니다.
- 3) 신체발육이 미숙함으로 성인에 비해 피해가 더 심각합니다.
- 4) 저산소증으로 인해 사고능력 저하와 기억력이 떨어져 학습능력이 감소합니다.
- 5) 피부 노화가 빠르며 주름이 많이 생깁니다.
- 6) 흡연 청소년은 비흡연 청소년보다 폐암 사망률이 20배나 높습니다.

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기

심폐소생술(CPR)

‘심폐소생술’이란 ? Cardio Pulmonary Resuscitation

갑작스런 심장마비나 사고로 인해 폐와 심장의 활동이 멈추게 되었을 때

인공호흡과 흉부 압박으로 혈액을 순환시켜 심장이 정상적인 역할을 할 때까지 뇌 손상을 지연시키고 심장의 역할을 대신하여 주는 기술

심폐소생술 구성도



심폐소생술 = 흉부압박 + 인공호흡

흉부 압박 : 인공호흡 = 30 : 2

환자가 의식이 회복되거나 119 구급대원이 도착할 때까지 심폐소생술을 반복해서 시행

※ 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 ‘가슴압박’만을 시행하여도 생명을 살릴 확률을 높일 수 있습니다.

심폐소생술 따라하기



- 1. 의식 확인**
어깨를 세게 내려치면서 의식 확인 후 반응이 없으면 119에 신고하고 AED(자동제세동기)를 요청함
- 2. 압박 위치**
깍지를 낀 두 손을 가슴의 정중앙 위에 위치
- 3. 압박 방법**
수직으로 최소 5cm 깊이, 분당 100~120회 속도
- 4. 흉부 압박(30회)**
30회의 흉부 압박 시행
※압박된 가슴은 완전히 이완되도록 손을 떼었다가 다시 눌러야 함
- 5. 기도 유지**
마리를 젖히고 턱을 들어 기도 유지
- 6. 인공호흡(2회)**
코를 막고 입속으로 2회 불어넣기
- 7. 압박 : 호흡 (30:2)**
회복되거나 119가 올 때까지 가슴압박과 인공호흡 반복함
- 8. 압박 중단시간 최소화**
흉부 압박 시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 함

[🔍] 꼼꼼 안전수칙 알아두기

기도가 폐쇄되었을 때

〈완전 기도 폐쇄〉

이물질이 목에 걸려 말을 못하고 숨을 못 쉬어 얼굴이 창백해질 때

① 의식이 있을 때 : 하임리히법을 시행

· 환자의 뒤에 서서 허리를 팔로 감싸고 한쪽 다리를 환자의 다리 사이에 지지한다.

· 주먹 천 손의 엄지를 배꼽과 명치 사이의 복부 위치한다.

· 다른 한 손으로 주먹 천 손을 감싸고 빠르게 위로 밀쳐 올린다.

② 의식이 없을 때 : 누운 상태에서 환자의 배 쪽에서 명치에 두 손을 모으고 위로 강하게 밀쳐 올린다.

〈부분 기도 폐쇄〉

이물질이 목에 걸려 기침을 하고 말은 할 수 있으나 답답해 할 때

· 숨이 통하는 경우에는 계속 기침을 하도록 유도하여, 이물질이 배출되지 않을 때에는 즉시 119로 연락을 취한다.

피를 흘릴 때

〈출혈 시 지혈법〉

① 직접압박법 : 상처 부위에 청진 등을 대고 출혈이 멎을 때까지 세게 누르고 출혈부위를 심장보다 높여준다.

② 이물질이 박힌 경우 출혈이나 손상이 더 심해질 수 있으므로 되도록 빼지 않고 움직이지 않도록 고정한 후 병원으로 간다.

베었거나 골절이 의심될 때



① 다친 부위를 움직이지 않는다.

② 얼음이나 찬 것을 대준다.

③ 붕대나 방석 등을 감아 고정시킨다.

④ 다친 부위를 높게 올려 준다.

뱀에 물렸을 때



- ① 손가락 하나가 지나갈 수 있을 정도로 물린 부위 위쪽 상부를 가급적 묶어 준다. (보통 물린 후 15분 이내에만 사용)
- ② 물린 부위를 입으로 빨아내거나 칼을 사용하여 절개를 하지 않는다.
- ③ 몸을 고정시키고 손상부위를 심장보다 낮게 한 다음 병원으로 이송한다.

※ 둔장, 담뱃재 등을 상처에 바르는 것은 도움이 되지 않으며 오히려 상처를 자극하기 쉽다.

벌에 쏘였을 때



- ① 침이 박힌 파부주위를 딱딱한 카드 등으로 눌러서 침을 제거한다
- ② 통증을 해소하고 부기를 막기 위해서는 찬찜질을 한다
- ③ 통증이나 부기가 계속되면 병원으로 이송한다

화상을 입었을 때



- ① 그림과 같이 흐르는 물을 큰 그릇 등에 받아 통증이 가실 때까지 식힌다.
- ※ 흐르는 물에 직접 대고 식히지 않는다. (통증이 심해질 수 있음)
- ※ 옷을 입은 채 물에 담근다.
- ※ 물집을 터트리면 세균감염을 일으킬 수 있으므로 터뜨리지 않는다.

코피가 날 때



- ① 앉은 자세를 유지하게 하여 부상자의 혈압을 낮춘다
- ② 마리를 약간 앞으로 숙이게 해서 혈액이 목으로 넘어가지 않고 코의 앞부분을 통해 흘러나올 수 있게 한다.
- ③ 목뒤로 넘어가게 되면 질식하거나 메스꺼움, 구토 등을 일으킨다.
- ④ 엄지와 다른 두 손가락으로 코를 쥐고 5분간 서서히 압박한다.

2025. 5. 22.

군 산 월 명 중 학 교 장 (직인생략)