



## 여름방학 중 학생 생활 안내

발행일 : 2021. 07. 15.

발행자 : 교장 김성면

발행기관 : 용복중학교

여름방학은 학생들이 규칙적인 학교생활을 떠나 가정 및 사회 속에서 다양한 체험활동을 통해 학교에서 받은 교육 내용을 바탕으로 견문을 넓혀가는, 교육의 연장이므로 다음 내용에 따라 건전한 여름방학이 될 수 있도록 노력 합니다.

- ☑ 여름방학 동안 학생 스스로 자기관리 능력에 의한 계획, 실천, 반성의 과정을 통한 자율적인 생활 태도를 습관화할 수 있도록 노력한다.
- ☑ 건전한 휴식과 스트레스 해소 시간을 통해 학생 자신의 감정과 기분을 조절하고 자기 절제력을 기르며, 학생의 본분에 어긋나는 행동을 하지 않도록 한다.
- ☑ 가족과의 여유로운 시간, 여행 등을 통해 가족의 소중함을 비롯하여 뜻깊은 추억을 만드는 시간을 갖도록 한다.
- ☑ 친절, 질서, 청결, 예절 등 기본이 바로 선 학생 기본생활 습관을 익히도록 한다.

### ■ 가정학습 활동

- ☑ 방학 중 자기 생활 계획을 세우고 실천한다.
- ☑ 방학 과제를 자율적으로 해결한다.
- ☑ 방학 중 다양한 취미 활동을 통해 자신의 특가·적성을 신장시킨다.
- ☑ 방학 중에 독서를 생활화하여 책을 통한 지적 경험을 많이 쌓도록 한다.
- ☑ 방학 중 교육 방송 또는 사이버가정학습을 통해 학습 습관을 유지한다.
- ☑ 성적이 부진한 과목은 방학을 이용하여 기초 학력을 쌓도록 한다.

### ■ 공중도덕 및 안전 생활

- ☑ 외출 시에는 부모님께 장소와 귀가 시간을 미리 말씀드린다.
- ☑ 방학 중 취미, 특기 활동 (학력 신장, 체험활동, 봉사 활동, 기타)으로 의미 있는 시간을 보낸다.
- ☑ 외출 시에는 학생다운 복장을 하고 학생증을 소지한다.
- ☑ 음주, 흡연 등 학생 신분에 맞지 않은 행동을 하지 않는다.
- ☑ 늦은 시간 거리를 배회하지 말고, 이동상황은 부모님께 알린다.
- ☑ 여름철 개인위생에 힘써 식중독 등 질병에 걸리지 않도록 한다.
- ☑ 여름철 안전사고에 유의한다. (수상 안전, 교통사고 등)
- ☑ 기본적인 규칙과 질서를 준수하고 교통안전에 특히 유의한다.
- ☑ 성희롱, 성폭력 예방에 특별히 유의하고 피해 발생 시 부모님이나 학교에 알린다.

(교무실 : 063-630-9123)

## ■ 괴롭힘, 폭력 예방 노력

- ✔ 늘 입장을 바꿔 생각한다.
  - ✔ 단순한 장난이라도 상대방은 괴로워할 수 있음을 명심한다.
  - ✔ 나도 다른 사람으로부터 폭력을 통해 괴로움을 당할 수 있다.
- ✔ 말과 글 또는 힘을 이용하여 괴롭히거나 심한 장난을 하는 경우 적극적으로 대처한다.
  - ✔ 폭력 집단으로부터의 협박이나 폭행 등을 당할 때는 반드시 선생님이나 부모님, 친구에게 알리거나 경찰에 신고한다.
  - ✔ 부모님, 선생님 또는 동료와 대화를 자주 한다.
  - ✔ 친구의 고민을 함께 나눠주고, 심각한 내용일 경우에는 선생님 또는 그 학생의 부모님께도 알려 드린다.
  - ✔ 다른 사람과 지나치게 비교될 만한 언행, 비싼 물건 소지, 복장 등은 자제한다.
  - ✔ 폭력 위협을 받거나, 실제 피해 시 신고할 수 있는 전화번호 등을 반드시 알아둔다.
  - ✔ 학교에서 실시하는 성희롱 예방 교육을 성실히 받고, 학생 행동 지침을 숙지하여 평상시 피해자가 되지 않도록 특히 주의한다.

## ■ 괴롭힘, 폭력 발생 시 대처

- ✔ 괴롭힘이나 놀림을 당했을 때에는 흥분하지 말고 침착하게 대처한다.
- ✔ 폭행 피해 시 가해자와 주변의 목격자, 폭행 도구, 폭행 횟수 등 구체적 상황을 가능한 한 정확히 기억해둔다.
- ✔ 폭행 피해로 신체적·정신적으로 이상을 느낄 때에는 즉시 전문의의 진료를 받도록 한다.
- ✔ 선생님과 부모님 또는 경찰에 알린다.
- ✔ 해결 과정에서 상대방(가해자 또는 피해자) 측의 협박이 있을 경우 선생님이나 부모님께 알린다.

## ■ 여름철 물놀이 안전 수칙

- ✔ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들
  - ✔ 반드시 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용하며, 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
  - ✔ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씩습니다. 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.
- ✔ 물놀이할 때 주의해야 할 것들
  - ✔ 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
  - ✔ 물 깊이를 알고 있는 그곳에서만 물놀이합니다.
  - ✔ 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나오며, 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
    - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 땅기는 증상
    - 피부에 소름이 돋을 때
  - ✔ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 도움을 요청합니다.
  - ✔ 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.

## ■ 폭염 대비 안전 수칙

- ✔ 일반적으로 일 최고 기온이 33℃ 이상일 때를 폭염이라고 하며, 국내에서는 일 최고 기온이 33℃ 이상이 2일 이상 지속될 때는 주의보, 35℃ 이상이 2일 이상 지속될 때는 경보를 발령하고 있습니다.

#### ☑️ 폭염 발생 시

- ☑️ 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 챙이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
- ☑️ 물을 많이 마시고, 카페인이나 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- ☑️ 냉방이 되지 않는 실내는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- ☑️ 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- ☑️ 거동이 불편한 노인, 신체 허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 때 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁합니다.
- ☑️ 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보일 때에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.

#### ☑️ 일사병과 열사병 대처 방법

	일사병	열사병
원인	고온의 환경에 장시간 노출시 발생	고온의 환경에 장시간 노출 시 발생
증상	어지럼증, 두통, 오심, 구토, 복통, 실신	어지럼증, 두통, 무력감, 고열, 의식장애
특징	중추신경계에는 이상이 없는 상태	중추신경계에 이상 소견이 나타나는 상태
응급처치	-활동을 중단하고 서늘한 곳에서 휴식 -물이나 전해질 음료를 충분히 섭취	-서늘한 곳으로 이동한 후 체온을 낮춤 -상태가 호전된 것 같아도 꼭 병원에서 진료

#### ■ 수상 레포트 안전사고예방

- ☑️ 레저 활동을 할 때 구명동의 등 안전 장비 착용을 생활화합니다.
- ☑️ 활동 전에 일기예보에 귀를 기울이고, 활동 중에도 현지 기상변화를 수시로 확인합니다.
- ☑️ 기상 불량 시 무리한 레저 활동을 하지 맙시다.
- ☑️ 천둥·번개가 칠 때는 즉시 물 밖으로 나와야 합니다.
- ☑️ 장비 점검을 생활화 합니다.
- ☑️ 활동 전에 레저기구에 대한 연료가 충분한지, 물이 새는 곳은 없는지, 엔진에 문제가 없는지 확인합니다.
- ☑️ 비상 연락 수단과 조난신호 장비를 갖추어야 합니다.
- ☑️ 바다에서는 언제 어느 때 조난 당할지 모르기 때문에 휴대전화기나 다른 통신장비를 갖추어야 합니다.
- ☑️ 일몰 30분 후부터 일출 30분 전까지는 레저 활동을 하지 말고, 야간 레저 활동을 해야만 하는 경우는 항해등, 나침반, 통신기기, 야간 조난신호장비, 전등 등의 야간운행 장비를 반드시 갖추어야 합니다.
- ☑️ 원거리 수상 레저 활동은 반드시 해양경찰 등 관계기관에 신고 후에 합니다.
- ☑️ 수상 레저 활동 금지구역을 반드시 지켜야 합니다.
- ☑️ 해수욕장의 수영 경계선 안쪽은 수영하는 사람들을 보호하는 구역이므로 진입하지 맙시다.
- ☑️ 무면허 음주 조종은 하지 맙시다.
- ☑️ 해양경찰 등 관계 공무원의 안전관리 업무에 적극적으로 협조합니다.

## ■ 교통사고 예방 안전 수칙

- ✔ 교통사고는 대개 보행 중에 일어납니다. 사고를 예방하려면 세 가지 원칙을 기억해야 합니다. ‘멈춘다. 살핀다. 건넌다.’. 무엇보다 차가 다니는 도로에서는 일단 멈춰 서서 좌우를 살핀 다음 길을 건너야 안전합니다.
- ✔ 자전거, 인라인스케이트, 스케이트보드, 킥보드 등 각종 바퀴 달린 놀이기구를 타다 사고가 나면 머리 부상 위험이 가장 크고, 그다음이 무릎입니다. 따라서 안전모와 무릎 보호대 착용은 필수입니다. 사고를 예방하려면
  - ✔ 공원이나 운동장처럼 차가 다니지 않는 장소에서 타야 합니다.
  - ✔ 안전 검사를 받은 제품을 구매합니다.
  - ✔ 타기 전에 핸들, 안장, 브레이크, 타이어, 체인 전조등을 점검하는 버릇을 들입니다.
- ✔ 길을 건널 땐 다음과 같은 사항에 주의해야 합니다.
  - ✔ 신호등만 보고 건너지 않기
  - ✔ 건널목에선 우측통행
  - ✔ 무단횡단은 절대금지
  - ✔ 신호에 대기할 때는 인도에서 한발 물러서 있기
- ✔ 대중교통 및 차량 이용 시에는
  - ✔ 차량 이용 시 전 좌석 안전띠 착용을 생활화한다.
  - ✔ 대중교통 이용 시에 공중도덕을 지키고 안전을 위해 손잡이를 꼭 잡는다.
  - ✔ 차량 이용 가족여행 시 음주운전이나 졸음운전 하지 않도록 동승자 역할을 잘한다.
- ✔ 청소년들의 무면허 운전 교통사고가 증가하고 있습니다. 무면허 운전으로 인한 대형 사고는 살인미수에 버금가는 중범죄에 해당함을 명심하고 운전대를 잡는 일은 절대로 없어야 합니다. 특히 오토바이는 현행법상 엄연한 ‘자동차’로 분류되어 무면허·음주·난폭운전이 금지되어 있으며 특히 만 16세 되지 않으면 오토바이 면허 자체를 취득할 수 없으며 적발 시 무면허 운전으로 처벌을 받습니다. 원동기면허는 만 16세 이상, 2종 소형은 만 18세 이상 취득 가능합니다. 또한 개인형 이동장치는 원동기면허를 소지하여야만 운행할 수 있습니다.

2021. 07. 15.

용 북 중 학 교 장