2017 하계방학 중

교 육 활 동 계 획

목 차

1. 행사 계획표
2. 가정 통신문
3. 하계방학 중 생활 지도 계획
4. 안전사고 예방
5. 건강한 여름을 위해 지켜야 할 일

BUGIL

북 일 고 등 학 교

1. 하계 방학 중 행사 계획표

월	일	요일	행 사 계 획
7	15	토	
	16	일	
	17	월	하계 방과후학교(7/17~7/28)
	18	화	
	19	수	입학전형위원 신규 연수(7/19~7/21 순천향대학교)
	20	목	
	21	금	
	22	토	
	23	일	
	24	월	
	25	화	
	26	수	
	27	목	
	28	금	하계 방과후학교 종료
	29	토	
	30	일	
	31	월	
8	1	화	
	2	수	
	3	목	
	4	금	
	5	토	
	6	일	
	7	월	
	8	화	
	9	수	
	10	목	
	11	금	
	12	토	
	13	일	

2. 가정통신문

학부모님께

학부모님 가정에 평안과 행복이 가득하기를 기원합니다.
'제2의 개교'를 한다는 각오로 감동을 주는 학교, 미래를 준비하는 학교를 만들어가는 우리 학교는 새로운 시대에 기여.봉사할 수 있는 인재를 키우기 위해 학생과 교직원이 최선을 다하고 있습니다. 이런 결과 여러 면에서 성과를 거두어가고 있습니다. 이토록 한 학기를 힘차게 매진할 수 있었던 것은 모두가 학부모님들의 뜨거운 협조와 성원의 결과였음에 깊은 감사를 드립니다.
이제 학생들이 휴가를 맞아 부모님 곁에서 생활하게 되었으므로 몇 가지 부탁 말씀을 드리려 합니다.

▷ 항상 북일고등학교 학생으로서 긍지를 가지고 일거일동이 본분에 맞고 다른 사람의 모범이 될 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

▷ 학생의 학력신장을 극대화하기 위해 학교에서 심도 있게 마련한 휴가 중 교육 계획에 따라 열심히 학업에 정진하며 독서를 통해 꿈을 키워나갈 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

▷ 규칙적인 학교생활에서 벗어나므로 혹 나태한 생활이 되지 않도록 지도해 주시고 특히 안전사고 예방에 만전을 기해 주시기 바랍니다.

▷ 건전한 소비생활을 통해 물자절약 정신을 함양할 수 있도록 지도해주시길 바랍니다.

▷ 다양한 탐사활동, 체험활동, 봉사활동을 통해 자신을 수양할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

감사합니다.

2017. 7. 14.

북 일 고 등 학 교 장

---

1. 방학 기간 : 2017. 7. 15(토) ~ 2017. 8. 13(일) 30일간
   - ○ 방 학 식 : 2017. 7. 14 (금)
   - ○ 개 학 식 : 2017. 8. 14 (월) 08:30 (※ 개학일 등교 시간 : 08:10)

2. 하계방학 중 방과후 학교
   - ○ 전학년 : 2017년 7월 17일(월)~ 7월 28일(금), 토.일요일 제외

3. 하계방학 중 생활지도 계획

1. 보람된 방학 생활을 위한 계획

- ◦ 계획적인 생활로 건강한 심신을 단련한다.
- ◦ 부모, 선생님과 동행하는 여행, 등산, 자연 탐사 활동 등을 계획, 실천한다.
- ◦ 학생 신분에서 벗어난 행위를 하지 않는다.
  - — 청소년 출입금지 지역 및 업소출입 금지
  - — 외출 시 용의복장 및 질서 지키기 등의 생활화
  - — 부모나 보호자가 동반하지 않는 야영활동 금지
- ◦ 불량서클에 절대 참가하지 않도록 한다.
- ◦ 가출하지 않는다.
- ◦ 사안 발생 시 비상보고 연락 체제에 의한 신속한 신고와 처리가 되도록 한다.

2. 건전한 소비 생활 및 봉사활동 지도 계획

- ◦ 해외여행을 빙자한 불법 유학 및 불요불급한 해외여행 금지.
- ◦ 국가경제가 어려운 시대를 맞아 건전한 소비 생활과 물자절약 정신의 함양.
- ◦ 봉사활동 전 봉사 활동 대상, 내용, 방법, 자세 등을 미연에 철저히 준비하여 진정한 봉사활동이 되도록 한다.
- ◦ 봉사활동을 통하여 자신을 수양할 수 있도록 한다.
- ◦ 하절기 휴가를 맞이하여 고아원, 양로원, 소년, 소녀가장 및 일선장병 등을 방문하여 부모, 교사가 함께 할 수 있는 봉사활동이 되도록 한다.
- ◦ 봉사활동을 빙자한 불건전 활동에 참여하지 않는다.

3. 다양한 야영 탐사 체험 수련활동 활성화

- ◦ 환경탐사, 도농 학교 간 교류학습, 가족과 함께 하는 농촌 현장학습 등을 실시하되 반드시 학교에 신고하여 문제 발생 시 빠른 조치가 될 수 있도록 한다.
- ◦ 야영 수련은 반드시 지도교사 동행 시에만 실시한다.

4. 생활지도의 강화

- ◦ 학교 등, 하교 시 안전사고에 유의한다.
- ◦ 휴가 중 생활계획을 세워 보람 있는 휴가가 되도록 한다.
- ◦ 교내.외 등에서 약물 오.남용, 음주, 흡연을 하지 말 것.
- ◦ 우범지역, 미성년자 출입금지 지역 및 폭력 취약 지역(유흥업소, 불량만화, 비디오방, 오락실)등을 출입하지 말 것.
- ◦ 인터넷을 이용한 청소년 유해 영상물, 불량 도서 등 돌려보기 금지.
- ◦ 하절기 휴가를 맞이하여 유흥업소등에서 배회하지 말고 가족과 함께 보낼 것.
- ◦ 중국집, 주유소, 카페, 유흥업소 등에 불법 취업하지 말 것.

4. 안전 사고 예방

1. 물놀이 10대 안전수칙

○ 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 한다.
○ 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
○ 수영 중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
○ 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
○ 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.
○ 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
○ 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전 구조를 한다.
○ 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
○ 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
○ 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

※ 물놀이 안전사고 발생 시 즉시 119 (해상 122) 또는 (직통 606-6852),(상황실 1588-3650)으로 신고하시기 바랍니다.

2. 여행시 주의 사항

① 매표장 및 승하차 질서 지키기
② 차내에서 고성방가 등 금지
③ 유원지, 스케이트장에서 환경오염 방지
④ 남녀 혼성 캠핑 등 풍기 문란 행위 금지

3. 생 활 지 도(특별 유의사항)

① 유흥비 마련을 위한 절도, 절취, 강도 행위 금지
② 아르바이트 명목으로 주점 및 유해업소에 취업 행위 금지
③ 불량 청소년 유혹에 의한 가출 및 각종 비행 금지
④ 흡연 및 음주, 노래방 출입 금지
⑤ 무면허 오토바이 승차 및 과속 질주 금지
⑥ 약물(본드, 부탄가스, 대마초) 남용 및 복용 금지
⑦ 학생간의 폭행 행위 및 폭설시 미끄럼, 장난 금지
⑧ 학생 등.하교 간 개인 봉고차, 소형버스의 승차 시 교통안전 지키기

《 폭력을 피할 수 있는 6가지 행동 수칙 》

1. 논쟁을 일으킬 수 있는 말이나 행동은 삼가하고 대화로써 해결한다.
   싸움현장 주변에 서성거리거나 개입하지 않는다.
2. 자신이 다닐 수 있는 안전한 길을 알아두고, 아울러 도움을 구할 수 있는 적절한 방법도 알아둔다. 육감을 믿고 위험하다는 느낌이 들 때는 빨리 피한다.
3. 교내.외에서 위협을 받거나 폭력 위험이 있을 때는 선생님, 경찰, 행정기관 그리고 부모에게 범죄자나 위험한 사람을 신고한다.
4. 돌출 행동이나 전체 급우들에게 미움 살 행동은 삼가고 건전한 청소년 단체에 가입하여 단체활동, 봉사활동 등을 같이하여 좋은 친구들과 잘 사귄다.
5. 술이나 담배, 본드 등에 손대지 말고 그런 것과 연관된 장소나 사람들을 멀리한다.
6. 가정이 부유하다고 뽐내거나 군것질을 자주하지 아니하고, 고급 옷이나 신발을 착용하지 아니하며 으스대지 않는다.

5. 건강한 여름을 위해 지켜야 할 일

방학은 학기 중에 시간이 없어 미루었던 질병진단과 치료, 정기검진, 예방접종 등 필요한 건강관리를 할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 학교에서 실시한 검사 결과에 따른 조치사항과 자신에게 필요한 건강관리 항목에 따라 계획을 세우고 실천하여 건강한 새 학기 학교생활이 될 수 있도록 합시다.

1. 일광화상 .일사병 및 냉방병 예방

◆ 일광화상 : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도하며 가려움이 있음

◆ 일사병 : 뜨거운 직사광선에 노출돼 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움,구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.

◇ 햇빛이 강한 오전10시에서 오후 3시 사이에는 직사광선 노출을 피합니다.
◇ 일광화상이 생긴 경우 차가운 물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
◇ 일사병 증상의 경우 **시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여** 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.

◆ 냉방병 : **냉방된 실내와 실외의 심한 온도차에 인체가 제대로 적응하지 못하기 때문에 발생하는 것**으로 두통, 식욕부진, 감기증상, 몸이 무겁고, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량 등의 증상이 나타남.

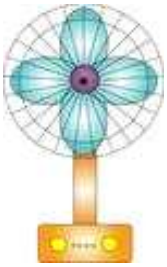
♥ 냉방병 예방 생활수칙 ♥

◇ 에어컨의 찬공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의합니다.
(긴 소매 겉옷을 준비하여 체온조절을 합니다)
◇ **실내외 온도차를 5-8도 내외로 조절하고 실내온도를25-28도 유지.**
◇ 1시간마다 5분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터청소를 자주 합니다.
◇ 틈틈이 바깥공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 합니다.

2. 물놀이 등 안전사고 예방

◇ 물놀이를 갈 때는 보호자와 동행하도록 한다.
◇ 물에 들어가기 전 준비 운동을 하고 다리 쪽부터 물을 조금씩 적신 후 들어간다.
◇ 음식을 먹은 후 물에 바로 들어가지 않는다.
◇ 자신의 키보다 깊은 물속에는 들어가지 않는다.
◇ 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 깨끗이 몸을 씻는다.
◇ 심장, 신장질환이나 경련성 질환, 눈, 코, 귀, 피부질환이 있는 사람은 수영을 하지 않는다.

3. 열대야를 이기는 방법



◇ 에어컨을 이용할 경우 1시간 이상 가동하지 않는다.
◇ 창문을 열고 선풍기를 이용하고, 선풍기 바람도 가까운데서 몸에 직접 쐬지 않는다.
◇ 취침 1-2시간 전에 미지근한 물로 목욕을 한다. 단, 찬 물 목욕은 숙면을 방해한다.
◇ 신선한 초저녁에 가벼운 운동, 단, 잠들기 2시간 이내에는 운동을 삼간다.
◇ 열대야를 피해 야외에 머물면서 음식을 먹으면 오히려 깊은 잠을 방해한다.
◇ 늦게 취침했더라도 아침에는 규칙적인 시간에 일어나도록 하고 낮잠을 지나치게 자면 안된다.
◇ 카페인이 함유된 커피, 홍차, 콜라, 초콜릿 등은 피해야 한다.

※ 지카 바이러스 감염 예방 수칙

◇ 자주 손을 씻고 땀을 흘렸을 경우 되도록 빨리 씻어서 냄새가 나지 않게 함
◇ 모기에 물리지 않도록 숲이나 고인 물이 많은 곳에 갈 경우 모기기피제 사용할 것
◇ 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉을 피하기

※ 신종인플루엔자A(H1N1) 예방 관련

신종인플루엔자가 발생한 국가를 방문한 후 7일 이내에 급성열성호흡기 질환(감기증상, 37.8℃이상의 고열 등) 이 생기면 가까운 보건소에 신고하여 정확한 진단과 치료를 받고 이 경우에는 담임선생님께 연락을 하여야 합니다.
(자세한 내용은 질병관리본부- **http://www.cdc.go.kr** 을 참고하기 바랍니다)

※ 말라리아 감염 주의

- 말라리아 위험지역**(인천, 경기 및 강원의 북부)** 주민과 여행객, 특히 **휴전선 복무군인** 및 **야간 활동자**(낚시터, 야외캠핑, 야간공사장 등)들은 **모기에 물리지 않도록**(야간 활동 자제, 긴팔 긴바지 착용 및 의복에 모기 기피제 살포) **주의**하고
- 위험지역을 여행 후 열나는 감기증상 등이 발생하면 즉시 가까운 의료기관(보건소)을 방문하여 진료를 받도록 합니다.