BUGIL ACADEMY	"존중과 신뢰, 참여와 협력으로 함께하는 북일교육" **북 일 고 등 학 교** http://www.bugil.hs.kr	북일고등학교 제 21-084호	
		담당부서	교무기획부
		담 당 자	교무기획부
		연 락 처	041-520-8620

FAX (041) 551-7116, (우) 31115 충남 천안시 동남구 단대로 69

가 정 통 신 문

(관인 생략)

[2021학년도 하계방학 안내]

학부모님 안녕하십니까?

1학기 일정을 마치고 하계방학을 맞게 되었습니다. 그간 여러모로 힘겨운 시간 속에서도 학부모님의 격려로 주어진 일정을 소화할 수 있었습니다. 학부모님께 감사드립니다. 2학기에도 안전한 환경에서 학생들이 마음껏 공부할 수 있도록 철저히 준비하겠습니다.

여름방학 중에는 평소 학교에서 배우는 것 이외의 다양한 활동들을 하는 것과 더불어 학기 중에 관리하기 힘들었던 질병들을 치료하는 것이 자녀의 건강뿐 아니라 학습 능력 향상을 위해서도 꼭 필요합니다.

규칙적인 생활과 여가선용을 통해 심신을 단련하고 부족한 학습을 보충하여 알찬 방학 생활이 될 수 있도록 학부모님의 관심과 지도를 부탁드립니다. 안전한 하계방학을 위해 [붙임] 자료를 참고해주시기 바랍니다. 감사합니다.

1. 방학 기간: 2021. 07. 17.(토) ~ 2021. 08. 16.(월) 개학일: 2021. 08. 17.(화)
   - 방 학 식: 2021. 07. 16.(금) 3교시 후 귀가
   - 개 학 식: 2021. 08. 17.(화) / 등교 시각: 08:10

2. 하계방학 중 1, 2, 3학년부 주관으로 희망자에 한하여 방과후학교와 자기주도학습 진행

2021. 07. 16.

북 일 고 등 학 교 장

[붙임] 방학 중 코로나19 예방 수칙 및 건강관리 안내

1. 코로나19 방학 중 예방 수칙 관련 안내

☑ 등교 전 가정에서 건강 상태를 확인하여 코로나19 임상증상을 인지한 경우 등교하지 않고 학교에 연락

☑ 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사, 선별진료소 방문 전 콜센터[지역번호(041)+120, 1339] 또는 관할 보건소 문의 후 방문, 반드시 보건용 마스크 착용 및 대중교통 이용 자제

☑ 개학 전 3일(8월 14일)부터 학생 건강 상태 자가진단을 시작해야 함.(학생건강상태 자가진단 시스템에 접속하여 자가진단 상황을 입력함)

2. 하계방학 중 건강관리 안내

가. 여름철 폭염 관련 중증질환 예방하기

1) 일광화상 : 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생길 수도 있으며 가려움 있음.

☑ 햇빛이 강한 오전 10시-오후 3시는 외출을 자제하고 선크림을 바르기. 피부 손상이 생겼을 경우 차가운 물로 열을 식히고 정도에 따라 피부를 진정(보습크림, 화상크림)시키고 물집은 터뜨리지 말고 심하면 병원을 방문하기

2) 일사병 : 열에 의한 스트레스로 인하여 염분과 수분이 소실되어 나타남. 체온이 크게 상승되지 않음. 피부가 차고 땀을 많이 흘림. 두통, 구역, 구토, 어지럼증 호소.

☑ 서늘한 곳에서 쉬고, 염분이 포함된 시원함 음료를 마시기. 증상이 심할 경우 병원에 방문하기

3) 열사병 : 체온 중추가 외부의 열에 견디지 못하여 나타남. 40도 넘는 고열이 측정, 피부가 뜨겁고 땀이 나지 않고 건조함. 심한 두통과 어지럼, 구토, 의식 혼미 증상이 있음.

☑ 환자의 체온을 떨어뜨리도록 찬물에 담그거나 물을 뿌리면서 바람을 불어주기, 의식이 없는 경우 음료를 마시지 않기, 가급적 빨리 응급실을 방문하며 위급 시 119에 도움 요청하기

4) 열대야 극복

☑ 잠을 방해하는 음식(커피, 홍차, 초콜릿, 녹차 등)을 피하고 수면에 도움이 되는 따뜻한 우유, 견과류, 콩으로 만든 음식, 채소 과일 고루 섭취하기

☑ 30분 이상의 낮잠은 자제하기, 잠자기 직전 무리한 운동은 하지 않기, 잠자기 전 미지근한 물 섭취

☑ 체온을 낮추기 위하여 잠자기 전 가벼운 샤워를 하고, 에어컨, 선풍기의 찬바람을 직접 맞지 않기

나. 기타 장출혈성대장균 감염증 예방 생활 수칙

1) 장출혈성대장균(Enterohemorrhagic Escherichia coli)

감염에 의하여 출혈성 장염을 일으키는 질환으로 법정 감염병 제2급에 해당됨.

☑ 올바른 손씻기(음식조리 전, 음식먹기 전, 화장실 다녀온 후, 외출 후) 안전한 음식섭취(충분한 온도에서 조리하여 먹기, 익혀먹기, 비살균우유, 날 음식 피하기, 물 끓여 먹기, 채소 과일 깨끗이 씻어 먹기, 위생적 조리(칼, 도마 소독)하기, 설사 증상이 있는 경우 음식 조리하지 않기, 강물, 호숫물, 수영장 물 마시지 않기

다. 건강상태 관리 (학기 중 미뤄뒀던 증상에 대한 병원 진료를 받도록 하기)

1) 시력관리

☑ 갑자기 시력이 저하되었거나, 시력이 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취하고, 안경을 착용한 경우 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정을 하기

2) 치아관리

☑ 충치(치아우식증)치료, 치아 홈메우기를 해주고 치아교정이 필요한 경우 치과 상담받기

라. 약물 오·남용 및 흡연·음주 예방

1) 흡연 예방 수칙

☑ 성장기 청소년의 흡연은 중독피해가 크고 신체적 피해가 더 크다는 것을 명심하기
☑ 가정에서도 흡연에 대한 위험성에 대하여 대화해 보고, 흡연을 하는 경우 가족 구성원이 함께 방학 기간 중 '단기 목표'를 설정하여 금연도전 기간을 가져보기(관내 보건소 금연상담실 문의)
☑ 체중감량 및 미용 목적, 스트레스 해소로 담배를 활용하지 않기(흡연은 25세까지 발달해야 하는 청소년의 두뇌발달을 저해시킴, 특히 집중력, 충동조절을 못함, 피부 탄력성 감소, 구취, 중독을 쉽게 일으킴)
☑ 흡연의 유혹이 있을 경우 단호히 거절하고 그 자리를 떠나기
☑ 혼자 조절할 수 없는 흡연 욕구가 있을 경우 금연 상담전화 1544-9030에 도움 요청하기
☑ 꾸준한 운동과 적절한 신체활동, 취미(음악감상 등)로 스트레스를 관리하기
☑ 담배의 유해성, 특히 청소년에게 미치는 영향 등 영상물을 검색하여 흡연의 유해성에 대하여 인지하기

2) 음주 예방 수칙

☑ 청소년의 음주는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직들이 아직 성숙되지 못한 시기의 청소년의 신체에 더 악영향을 미친다는 것을 알기
☑ 술은 청소년에게 정신적 신체적으로 예측할 수 없는 다양한 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라 판단력을 흐리게 하고 각종 위험한 사건의 촉발제가 될 수 있음을 인지하기
☑ 청소년의 음주는 각종 약물, 흡연이 병행이 되어 더 폐해가 큼.
☑ 판단력을 흐리게 하고 비행적 범죄의 희생양이 되며 강간, 폭행 등의 성범죄 및 폭력 여러 가지 안전사고의 위험 가능성을 높이므로 처음부터 단 한잔이라도 음주를 하지 말 것.
☑ 원하지 않는데 음주를 강요받는 경우 단호히 싫다는 표현을 하고 그 자리를 떠날 것.
☑ 술을 마시는 자리에 처음부터 가지 않을 것.
☑ 19세 미만의 음주도 불법임을 알 것.
☑ 가정 내에서도 어른들이 "어른 앞이니까 괜찮아, 술은 어른에게 배워야 한다"면서 음주에 대하여 허용적인 분위기를 만들지 말 것.
☑ 음주는 만19세 이상 성인(신체적, 정신적으로 성숙한 이후)이 된 이후 해야 하며 음주에 대한 조기교육은 결코 좋은 것이 아님.

마. 성희롱, 성폭력, 성매매 예방, 양성평등 실천하기

1) **성폭력이란** : 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적 언어적 정신적 폭력을 말함.
2) 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위임 : 상대방의 동의 없이 사진을 찍거나, 영상물 촬영·영상물 저장, 유포하는 것 모두가 해당됨.

언어 성폭력	■ 사이버공간에서 상대방에게 성적인 욕설을 하거나 성적 행위를 묘사하는 글을 올려서 성적 수치심을 일으키거나 어떤 사람에 대한 구체적인 신상정보를 인터넷에 공개하면서 언어로 성폭력을 시도하는 행위. 디지털 성폭력에서 가장 큰 비중을 차지하고 있음.
이미지 성폭력	■ 그림이나 음향, 합성사진 등을 이용해 성적 수치심을 유발하는 행위로 채팅 대화방, 사이트 게시판, 이메일 등을 통해 이루어짐. ■ 최근에는 휴대전화를 이용하여 몰래 찍은 선정적인 사진을 게시판에 올리거나, 동영상을 유포시켜 그 사람의 명예까지 침해하는 사례가 점점 증가하고 있음.
사이버 성폭력, 성매매	■ 사이버상에서 음란한 대화를 강요하거나 성적 수치심을 주는 대화로 상대방에게 정신적 피해를 주는 행위, 이메일로 특정인 또는 불특정다수인에게 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위
	■ 인터넷 게시판이나 채팅, 휴대전화 문자 서비스를 통해 청소년들을 유혹하여 성매매를 유도하거나 알선하며 현실에서 성적인 만남을 유도하는 것을 말함

3) **디지털 성폭력 예방수칙**

☑ 가족 모두가 함께 **온라인채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기**

☑ 유해 인터넷 사이트 차단하기(①음란물차단프로그램 ②유스키퍼(youth keeper) ③그린i-Net 활용)

☑ **개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기**

☑ **온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기**(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등 많은 정보를 위장하고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)

☑ **불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기**

☑ **온라인 상에서 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장 제안 등은 응하지 말고 의심하기**

☑ **디지털 성폭력 등의 피해 사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기**

사진, 영상 불법촬영, 유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털성범죄피해자 지원센터(☎02-735-8994/여성긴급전화:1336(지역번호에 1366) / 청소년성담:1388(지역번호에 1388) 에서 지원 받을 수 있습니다. -영상물 삭제, 수사근거자료수집 심리치료, 무료 상담 등을 지원합니다.

4) **기타 성폭력, 성희롱 예방수칙**

☑ 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기 "싫으면 싫다"고 말하기

☑ 다른 사람의 외모나 사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 시 진심으로 사과하고 즉각 중지하기)

☑ 허락 없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소, 숙박업소 등을 가지 않기

☑ 성적인 농담, 불필요한 신체접촉의 상황 시 불쾌감을 단호하게 표현하고 그 자리를 벗어나기

☑ 자신의 신체를 노출한 사진, 성적인 행동을 찍어 공유하거나 게시하지 않기

☑ 피해를 당했다면 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움 요청하기

☑ 가능한 한 보호자나 믿을만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고 도움 요청하기
(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117, 성폭력피해자 통합지원센터 1899-3075)

5) **건강한 사회를 위한 양성평등 숙지하기**

☑ 양성평등이란 남녀가 동등한 사회적 조건과 지위, 권리, 의무를 가지고 어느 한쪽 성에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도로 사람을 대하지 않는 것을 말함.

☑ 방학 기간 중 양성평등 의미를 생각해 보고 가정에서 집안 살림을 '남녀 구분없이' 분담하여 실천해 보기

☑ 드라마, 영화를 가족과 함께 보며 영상물 속 양성평등의 적절한 사례, 부적절한 사례를 찾아 대화해 보기

☑ '여자니까, 남자니까' 라는 이유로 가족에게 성적 고정관념이 반영되는 언행이나 행동을 하지 않기

바. 코로나19 대처 물놀이 안전수칙

☑ 가족 단위·소규모로 물놀이 시설(수영장, 해수욕장 등)을 이용하고 동호회, 단체 등 많은 인원이 함께하는 물놀이는 자제하기

☑ 개인 차양 시설은 차양 끝을 기준으로 최소 2m 이상 거리를 두어 설치하기

☑ 해수욕(물놀이, 백사장 활동) 시 다른 사람과 신체적 접촉이 없도록 주의하기

☑ 백사장 및 물놀이 구역에서 침 뱉기, 코 풀기 등 체액 배출을 자제하기

☑ 물놀이 구역 내에서 음식물 섭취를 최소화하고 대화 자제하기

☑ 탈의실, 샤워실 등은 가급적 개인 숙소·시설 등을 이용하기(불가피하게 공용시설을 이용하는 경우 최소 1m 이상, 가급적 2m 거리 유지가 가능하도록 한 칸 떨어져 사용하고 머무는 시간을 최소화.

☑ 물놀이 용품(튜브, 물안경, 구명조끼, 스노클링 장비(숨, 대롱) 등은 개인물품을 사용하기

사. 물놀이 안전수칙

1) 물놀이 준비사항

☑ 반드시 구명조끼를 착용하고 준비운동을 하기
☑ 안전한 곳, 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하기
☑ 보호자 없이 친구들끼리 물놀이를 하러 가지 않기
☑ 머리카락이 긴 경우 묶거나 수영모 착용하기(물놀이 중 머리카락이 목에 감기는 것을 방지)
☑ 피부 보호를 위하여 자외선 차단 크림을 바르기
☑ 건강상태 확인하기 (건강상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영하지 않기)

2) 물놀이 중 주의사항

☑ 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어가기.
☑ 수영을 하면서 음식물을 먹고 하지 않기(사탕, 껌 등)
☑ 수영을 즉시 중지해야 하는 증상을 숙지하고 수영 중지 후 몸을 따뜻이 할 것 (몸이 떨리거나, 입술이 푸르고, 피부에 소름이 돋을 때, 얼굴이 당겨지는 느낌, 다리의 경련 증상이 있을 때)
☑ 장시간 수영, 혼자 수영을 금지하고 자신의 수영 실력을 과신하고 다이빙 등 무모한 행동 금지

3) 위급 상황 시 주의사항

☑ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청하기
☑ 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
☑ 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 시도하지 말고 함부로 물에 뛰어들지 않기
☑ 119 도착 전 구조를 시도할 경우 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용하여 안전구조하기

아. 야외 • 야영 활동 시 행동수칙

☑ 반드시 인솔자와 동반하며, 행선지나 연락처를 알리고 허락을 받는다.
☑ 야외활동 안전수칙을 알고 반드시 지킨다.
☑ 독충 예방 및 처치, 야영지 선정 등의 유의 사항을 알고 지킨다.
☑ 비상사태 시 응급신고센터(☎ 119)에 신고하여 안전하게 처치를 받는다.

자. 도로 교통안전을 위한 행동수칙

☑ 자전거, 킥보드, 인라인스케이트 사용 시 보호 장비 착용
☑ 자동차 탑승 시 안전벨트 착용
☑ 오토바이 및 승용차 불법 운행 금지
☑ 보행 시 휴대폰 사용 주의