"존중과 배려, 나눔을 실천하는 포용적 인재 육성의 요람"

북 일 고 등 학 교

http://www.bugil.hs.kr

북일고등학교 제23-98호	
담당부서	교무기획부
담 당 자	교무기획부
연 락 처	041-520-8660

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

가 정 통 신 문

(관인 생략)

[2023학년도 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: 2023. 07. 19.(수) ~ 2022. 08. 15.(화) 개학일: 2022. 08. 16.(수)
   - ○ 방 학 식: 2023. 07. 18.(화) 4교시 후 귀가(12:30)
   - ○ 개 학 식: 2023. 08. 16.(수) / 등교 시각: 08:10

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

2023. 07. 11.

북 일 고 등 학 교 장

[붙임] 방학 중 건강관리 안내

1. 코로나19 방학 중 예방 수칙 관련 안내

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

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 두뇌 발달을 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**