

♪ 2020학년도 여름방학 ♪

목감초등학교 학년 반 이름 :

- ♣ 방학식 : 2020. 8. 7(금), 급식 미 실시
- ♣ 방학 기간 : 2020. 8. 8(토) ~ 8. 23(일) : 16일간
- ♣ 개학일 : 2020. 8. 24(월)~ 09:00까지 등교, 급식 실시 (※학년별 등교 일정은 주간학습안내 참조)
 - 교육과정 정상 운영
 - 등교할 때 준비물 : 실내화, 가방, 필기도구 등
- ♣ 방학 중 비상 연락 : 학교 070-7097-1553

** 방학 중 꼭 지킬 일 **	** 알아둡시다! **
1. 생활계획표 세우고 실천하기 2. 규칙적으로 생활하기 3. 위험한 곳에서 놀지 않기 4. 차 조심, 물 조심, 음식 조심하기 5. 여름철 위생에 주의하기 6. 적당한 운동으로 몸 튼튼히 하기 7. 매일 책 읽기	<input type="checkbox"/> 여름방학 중 돌봄교실 운영 안내 - 돌봄교실 운영 기간 : 2020.8.17.(월) ~ 8.21(금) - 돌봄교실 방학기간 : 8.10(월) ~ 8.14(금) <input type="checkbox"/> 코로나19 감염병 위험으로 인해 돌봄교실 운영을 제외한 학교도서관 및 방과후학교 운영을 한시적으로 중단함.

♣ 「EBS 초등 여름방학생활」 방송 프로그램 안내 (방송기간: 2020.8.3.월. ~ 8.14.금.)

EBS플러스2	EBS 2TV	월	화	수	목	금	
11:00-11:20	17:00-17:20	#초등 1년 EBS 여름방학생활					대체 프로그램
11:20-11:40	17:20-17:40	#초등 2년 EBS 여름방학생활					
11:40-12:00	17:40-18:00	#초등 3년 EBS 여름방학생활					
12:00-12:20	18:00-18:20	#초등 4년 EBS 여름방학생활					
12:20-12:40	18:20-18:40	#초등 5년 EBS 여름방학생활					
12:40-13:00	18:40-19:00	#초등 6년 EBS 여름방학생활					

♣ 여름방학에 꼭 하고 싶은 일!

2020 여름방학 안전교육(전학년)

□ 사전 안전교육 일정 : 2020년 7월 29일(수) ~ 8월 7일(금)

구분	안전교육 내용
1) 가정생활	<ol style="list-style-type: none"> 1. 보람 있는 방학을 위해 계획을 세워 규칙적으로 생활합니다. 2. 건강한 생활을 위해 여름철 위생 관리에 힘쓰며, 몸을 깨끗이 하고 규칙적인 운동을 합니다. 3. 안전한 생활을 위해 여름방학 생활수칙을 꼭 지킵니다. 4. 나의 실력 향상을 위해 방학 중 학습 활동을 매일 꾸준히, 그리고 열심히 합니다. 5. 예절 바른 생활을 위해 부모님의 말씀을 잘 듣고 웃어른께 인사를 잘하며, 고운 말을 쓰고, 항상 바르게 생활합니다. 6. 주요 활동 내용 <ul style="list-style-type: none"> - 생활계획표를 작성하여 계획적이고 규칙적인 생활하기 - 부모님의 말씀을 잘 듣고 집안 일손 돕기 - 집안과 내 주위 정리 정돈 및 청소 잘하기 - 112나 119에 장난 전화 하지 않기 - 하루 1시간 부모님과 대화하기 <p>※ 스마트폰 이별주간(활동)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방학 중 스마트폰 사용 규칙을 세우고 가정에서 실천하기(부모님과 매일 점검하기)
2) 안전생활	<p>◀내 몸 내가 지켜요▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 알고 있는 사람이라도 옥상, 골목 등 한적한 곳에 따라가지 않습니다. 2. 해가 진 후, 어두울 때는 밖에서 혼자 놀지 않습니다. 3. 집에 혼자 있을 때는 가족 이외에 그 누구라도 문을 열어주지 않습니다. 4. 사람이 다니지 않는 골목길, 한적한 길은 혼자 다니지 않습니다. 5. 위험이 닥쳤을 땐 큰소리로 소리 지르고, 뛰어가며 주위의 도움을 청합니다. 6. 평소 자기주장을 분명히 합니다.(싫을 땐 “싫어요” 라고 분명히 말합니다.) <p>◀유괴 예방▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모르는 사람이 길을 물어오면 가까이 다가가거나 따라가지 않습니다. 2. 저녁 늦게까지 밖에서 혼자 놀지 않습니다. 3. 외출할 때에는 부모님께 목적지를 알리고 여러 친구들과 함께 옵니다. 4. 낯선 사람이 자동차에 태워 주겠다고 하면 타지 않습니다. 5. 모르는 사람이 어디로 가자고 하면 큰소리를 지르며 자리를 피합니다. 6. 유괴 또는 성폭력 사실을 아는 즉시 경찰에 신고합니다. <p>◀몸도 튼튼 마음도 튼튼▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 적절한 수분과 균형 잡힌 식사로 충분한 영양섭취를 합니다. 2. 규칙적인 생활을 합니다. 3. 음식물과 물은 되도록 끓여 먹고, 손과 몸을 자주 씻어 청결을 유지합니다. 4. 모기에 물리지 않도록 주의합니다. 5. 상하거나 의심스러운 음식은 먹지 않습니다. 6. 정기적인 운동으로 체력을 단련합니다. (주 5일 이상, 1일 30분 이상) 7. 방학동안 꾸준히 운동을 하며 건강 관리를 합니다. <p>◀폭염 건강피해 예방수칙▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다. 2. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다. 3. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다. 4. 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강 상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다. 5. 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지럼증)을 느낄 경우 즉시 휴식합니다. 6. 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화한 후 다음의 응급처치를 실시합니다.

- 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 이동시킵니다.
- 가능한 빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
- 시원한 물을 마시게 합니다. (단, 의식이 없는 환자는 제외)

◀간단한 응급처치▶

- 타박상 및 염좌(빠였을 때)
손상 부위 휴식 → 얼음찜질(부종, 통증, 염증 감소)→ 탄력 붕대로 상처부위 압박(혈액 공급을 차단할 만큼 강하게 하지 않는다.) → 손상부위를 심장보다 높게 해 줌(부종 예방)
- 골절
부목을 사용해(부목이 없다면 두꺼운 잡지, 판자, 신문을 말아서 이용) 고정, 절대 골절부위를 움직이거나 억지로 펴지 않아야 함 → 골절부위를 심장보다 높게 올리고 냉찜질 → 병원 후송
- 벌레 물렸을 때
침이 남아있을 경우 바늘, 신용카드 등을 이용해 침 제거 → 비눗물로 씻기 → 냉찜질 → 호흡곤란, 심한 가려움 등의 증상 있을 시 즉시 병원 방문

◀물놀이 할 때▶

- 물놀이는 꼭 어른과 함께 하고, 너무 깊은 곳이나 물살이 센 곳은 피합니다.
- 햇볕이 강하게 쬐는 한낮이나 음식을 먹은 직후에는 수영을 하지 않습니다.
- 반드시 준비운동을 하고, 심장에서 먼 곳부터 물을 적십니다.(팔→다리→몸통 순)
- 물놀이 도중에 몸에 소름이 돋고, 피부가 당기고 몸이 떨리며 입술이 파래지면 물놀이를 중단하고 옷이나 타올 등으로 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취합니다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 물놀이 후에는 깨끗하게 씻습니다.
- 물에 빠진 사람을 구조하기 위해 직접 물에 뛰어들지 말고 어른의 도움을 요청합니다.

◀교통사고 예방 (서자! 보자! 건너자!)▶

- 반드시 횡단보도를 이용하여 길을 건너도록 합니다.
- 신호등에 초록불이 켜진 다음에도 주변을 둘러본 다음에 건너갑니다.
- 육교나 신호등이 있는 횡단보도를 이용하여 걸어갑니다.

◀위험 시설, 환경으로부터의 예방▶

- 맨홀, 계단, 베란다 등에 위험, 출입금지(공사장, 냇가 등)등의 표시를 잘 보고 다닙니다.
- 위험한 물건을 만지지 않도록 합니다.
- 유해 식품 및 불량 식품을 사 먹지 않도록 합니다.
- 청소년 출입금지 구역 및 업소 출입을 하지 않습니다.
- 오락실, PC방 출입을 하지 않습니다.

◀인라인 스케이트, 킥보드, 위험한 놀이 등으로 인한 사고 예방▶

- 안전시설·장소가 확보 되지 않은 곳에서는 타지 않도록 합니다.
- 차량 및 자전거 통행이 없는 부드럽고 평탄한 길에서 탑니다.
- 헬멧, 팔꿈치, 손목, 무릎 보호대 등 보호 장구를 착용합니다.
- 짐을 들거나 이어폰을 꽂는 등 위험에 대처하기 어려운 자세를 피합니다.
- 무리한 속력을 내거나, 자신의 실력을 넘어서는 행동을 하지 않습니다.
- ‘기절놀이’, ‘시체놀이’ 등과 같은 위험한 놀이를 하지 않습니다.

◀학생비행 및 탈선, 학교폭력 예방▶

- 청소년 출입 금지구역 및 업소에 출입하지 않도록 합니다.(PC방, 만화방, 등)
- 약물 오·남용(흡연, 음주, 본드 등)을 예방합니다.
- 건전한 여가 활동을 합니다.(수련활동, 체험활동, 봉사활동 등)
- 집단따돌림이나 학교폭력에 가담하지 않고 목격하거나 알고 있는 경우 어른들께 알리도록 합니다.

◀성폭력 예방교육▶

- 혼자 으스스한 곳에 가지 않기
- 낯선 사람 따라가지 않기
- 모르는 사람의 차에 타지 않기
- 지나친 친절을 베푸는 사람 경계하기
- 위험하다 판단되면 피하기, 소리 지르기, 구조 요청하기
- 괴로운 일이 있으면 부모님이나 선생님께 빨리 알리기

	<p>◀약물오, 남용 및 흡연 예방▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 집안 어른이 제공하는 약 이외에 다른 약물을 함부로 복용하지 않기 2. 집안 어른이 금연에 대한 모범을 보이기 <p>◀컴퓨터 활용 가정에서 실천▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 장시간 컴퓨터 하지 않기 2. 게임방, 컴퓨터방 출입하지 않기 3. 청소년 유해 매체물에 접근하지 않기 <p>◀생명 존중 및 자기 존중 의식의 내면화▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가정, 학교에서의 행동에 갑작스럽게 큰 변화가 있는지 대화의 시간을 많이 가집니다. (예-친구와의 사귀를 중지한다거나 과도하게 위험한 행동을 한다.) 2. 자녀가 사랑받고 있음을 느낄 수 있게 해주시고 자기 존중과 생명의 소중함을 알 수 있도록 이야기를 많이 나눕니다. <p>◀방학 중 일일등교 학생의 유의사항▶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 사정상 결석이 불가피한 경우는 미리 담당 선생님께 연락하도록 합니다. 2. 부모님께서서는 자녀의 출석여부, 등교시간 및 귀가시간을 꼭 체크하도록 합니다.
<p>3) 학교폭력 예방교육</p>	<p>학교폭력은 학생간의 상해·폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 추행, 명예훼손·모욕, 공갈, 재물손괴 및 집단 따돌림 그 밖의 피해자의 의사에 반하는 행위를 가하거나 하게 한 행위를 말합니다. 이러한 사례가 발생하지 않도록 특히 귀 자체분들에게 많은 관심과 지도를 부탁드리며 사고 발생 시에는 학교로 신고하여 주시기 바랍니다.</p> <p>● 쉽게 알아 볼 수 있는 학교폭력 피해자의 징후들 ●</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 비싼 옷이나 운동화, 안경 등을 자주 잃어버리거나 망가뜨린다. 2. 상처나 멍이 발견되어도 “그냥 넘어졌다” “운동하다 다쳤다”고 말한다. 3. 교과서, 공책 등에 “죽고 싶다, 죽어라” 등의 낙서가 있다. 4. 말도 없이 집에서 돈을 가져간다. 5. 풀이 죽어 돌아와 맥없이 주저앉거나 자기 방에서 나오려고 하지 않는다. 6. 평소 잘 먹던 음식을 먹지 않는다. 7. 두통, 복통 등을 호소하며 학교가기를 싫어한다. 8. 친구의 전화 받는 것을 싫어한다. 9. 갑자기 전학을 보내달라고 한다. 10. 갑자기 성적이 떨어진다. 11. 잘 때 식은땀을 흘리면서 잠꼬대나 앓는 소리를 한다. 12. 전화가 자주 오고, 난처한 표정으로 불러 나간다. <p>● 학교폭력 신고전화 ●</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 학교전화 : 070-7097-1553(교무실) 2. 전국 어디서나 국번 없이 112, 117, 182 3. 1588-7179 (24시간 상담 및 신고접수) 4. 가출청소년 보호 및 상담 : 1388 (청소년쉼터, 24시간 상담)