제2023-200호 서로 다른 아름다움이 행복으로 꽃피는 학교 담당교사 : 김철

정 교 교 육 통 신

- 교육목표 -
도덕인, 자주인
창의인, 건강인

(우)11167 경기도 포천시 가산면 정금로 77 ☎ 교무실:543-3602, 행정실:542-1231, FAX:542-3604

겨울방학 학생안전 및 생활지도 협조 안내

안녕하십니까? 항상 본교 교육발전에 관심을 가져주셔서 깊은 감사드리며, 학부모님 가정에도 항상 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다. 안전한 겨울방학을 위하여 아래와 같이 안내문을 보내드리오니, 우리 아이들의 생명과 안전을 위하여 각 가정에서 협조해주시기 바랍니다.

1 생활안전 수칙

- 담임교사와 긴밀한 연락을 취하고 등교일, E-mail, 전화, 홈페이지를 활용하여 상담을 하도록 한다.
- 학급의 비상 연락망을 확인하여 유사시 빨리 연락한다.
- 감염병 예방을 위한 생활 수칙 준수
  (개인 방역 5대 핵심수칙) 기본지침 준수 안내
  - 제1수칙: 아프면 3~4일 집에 머물기
  - 제2수칙: 사람과 사람사이, 두팔 간격 건강 거리두기
  - 제3수칙: 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
  - 제4수칙: 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
  - 제5수칙: 거리는 멀어져도 마음은 가까이

2 교통사고 예방

- 자전거를 탈 때에는 항상 헬멧과 신체 보호대 등 보호 장구를 착용하고 타도록 한다.
- 차를 타고 이동할 때는 반드시 안전벨트를 착용한다.
- 갑작스런 상황을 대비해 항상 눈과 귀를 열어둔다.
  (도보 중 전자기기, 핸드폰 조작 금지)
- 신호등을 잘 지키며 무단횡단은 절대 No~! 주차된 자동차 근처에 가지 않는다.

3 학교폭력 예방

- 청소년 유해 사이트(폭력, 자살, 음란 관련 사이트)에 접속하지 않는다.
- 청소년 출입금지 구역은 출입하지 않도록 한다.
- 학생의 신분에 벗어난 행동을 하지 않도록 한다.
- 인적이 드문 곳에서 폭력과 갈취 사고가 빈번히 일어나므로 피해를 입은 경우에는 학교에 신고한다.
- 주변 사람에게 혐오감을 주거나 피해를 주는 행동을 삼가합시다.
- 집단따돌림 및 폭력을 행사하는 학생이 되지 맙시다.

4 실종 및 아동학대 예방

- 외출 시 반드시 부모님께 행선지와 귀가시간을 말씀드리며, 일찍 귀가한다.
- 잘 알지 못하는 사람이 심부름 등의 이유로 동행하거나 따라 가지 않는다.
- 아동학대가 의심되거나 발견 시 즉시 112로 신고한다.

5 계절 운동 및 재난 안전

(1) 겨울철 운동 시 유의사항

- 운동 전 충분한 스트레칭을 실시하여 관절의 부상을 방지한다.
- 준비운동은 몸에서 약간 땀이 날 정도가 적당하다.
- 운동은 가능한 실내에서 하는 것이 부상위험을 줄일 수 있다.
- 옷을 겹쳐 입되 많이 입지 말아야 한다.
- 겨울엔 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80%수준으로 낮추는 것이 좋다.
- 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는다.

(2) 폭설 대비 유의사항

- 내 집 앞, 내 점포 앞, 우리 동네 골목길은 스스로 치운다.
- 라디오·텔레비전·인터넷을 통해 기상청정보를 알아본다.
- 버스 등 대중교통을 이용한다.
- 집 주변 빙판 길에는 모래 또는 염화칼슘 등을 뿌려서 미끄럼 사고를 예방한다.
- 어린이 및 노약자는 집 밖으로 나가지 말아야 한다.

(3) 한파 대비 유의사항

- 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심해야 한다.
- 머리 부분의 보온에 신경 써야 한다.
- 급작스런 기온 강하 시 심장 및 혈관계통, 호흡기 계통, 신경계통, 피부병 등은 급격히 악화될 우려가 있으므로 유아·노인·환자가 있는 가정에서는 난방에 유의해야 한다.
- 심한 한기·피로, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음 등을 느낄 경우에는 저체온증을 의심하고 바로 병원으로 가야한다.
- 외출 후 손발을 씻고 피로가 누적되지 않도록 하여야하며 반드시 독감 예방접종을 한다.
- 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻하게 해주며 동상부위를 잘 씻고 말려야 한다.

6 화재발생 시 대피방법

- 불을 발견하면 '불이야'하고 큰소리로 외쳐 다른 사람에게 알리고 화재경보 비상벨을 누른다.
- 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로

몸과 얼굴을 감싸야 한다.
- 연기가 많을 때는 한 손으로는 코와 입을 젖은 수건 등으로 막고 낮은 자세로 이동해야 한다.
- 엘리베이터를 이용하지 말고 계단을 이용하되 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피한다.
- 방문을 열기 전에 문 손잡이를 만져 보았을 때 뜨겁지 않으면 문을 조심스럽게 열고 밖으로 나가야 한다.
- 출구가 없으면 연기가 방안에 들어오지 못하도록 물을 적셔 문틈을 옷이나 이불로 막고 구조를 기다려야 한다.

7 소화기 사용요령

- 소화기를 불이 난 곳으로 옮겨 손잡이 부분의 안전핀을 뽑는다.
- 바람을 등지고 서서 호스를 불쪽으로 향하게 한다.
- 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌린다.
- 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 한다.

▣ Information on daily safety rules to prevent safety accidents in winter ▣

1 Living safety rules

- Keep in close contact with the homeroom teacher and consult using the school day, e-mail, phone, and website.
- Check the class's emergency contact network and contact them quickly in case of emergency.
- Compliance with living rules to prevent infectious diseases

(Five key rules for personal quarantine)
Guidelines for compliance with basic guidelines

- Rule 1: Stay at home for 3 to 4 days if you are sick.
- Rule 2: Keep a distance between people and their arms.
- Rule 3: Wash your hands for 30 seconds, cough, and sleeve.
- Rule 4: Ventilation and periodic disinfection at least twice a day
- Rule 5: Even if you're far away, your heart is close.

2 prevention of traffic accidents

- When riding a bicycle, always wear protective gear such as a helmet and body brace.
- Be sure to wear a seat belt when traveling in a car.
- Always keep your eyes and ears open in case of sudden situations. (Do not operate electronic devices or cell phones while walking)
- Keep the traffic lights and jaywalk, no! Don't go near parked cars.

3 Prevention of school violence

- Do not access harmful sites for teenagers (those related to violence, suicide, and obscene).
- Do not enter the juvenile prohibited area.
- Do not act beyond the status of a student.
- Violence and extortion frequently occur in deserted places, so if you are damaged, report it to the school.
- Let's refrain from doing anything that is disgusting or damaging to the people around us.
- Let's not be a student of bullying and violence.

4 Prevention of Missing and Child Abuse

- When you go out, make sure to tell your parents
- your destination and return time, and return home early.
- People who don't know well don't accompany or follow them for reasons such as errands.
- If child abuse is suspected or discovered, report it to 112 immediately.

5 Seasonal exercise and disaster safety

(1) Tips for exercising in winter

- Do enough stretching before exercising to prevent injury to your joints.
- Warm-up exercises are just enough to make your body sweat a little.
- Exercising indoors as much as possible can reduce the risk of injury.
- You should wear clothes in layers but not too much.
- In winter, 10-15% more energy is consumed to maintain body temperature, so it is recommended to lower the exercise intensity to the usual level of 70 to 80%.
- After exercising, I take a warm bath and change my clothes.

(2) Precautions for Heavy Snow

- In front of my house, in front of my store, and in my neighborhood, the alleyways are cleaned by themselves.
- Find out the information of the Meteorological Administration through radio, television, and the Internet.
- Use public transportation such as buses.
- On the icy roads around the house, sand or calcium chloride is sprayed to prevent sliding accidents.
- Children and the elderly should not go out of the house.

(3) Precautions for Cold Wave

- Be careful of frostbite if you feel numb or pale at the ends of your body, such as fingers, toes, auricles, and the tip of your nose.
- You have to pay attention to keeping your head warm.
- In the event of a sudden drop in temperature, the heart and blood vessel systems, respiratory systems, nervous systems, and skin diseases may deteriorate rapidly, so families with infants, the elderly, and patients should pay attention to heating.
- If you feel severe cold, fatigue, memory loss, disorientation, or unclear pronunciation, you should suspect hypothermia and go to the hospital immediately.
- After going out, wash your hands and feet and prevent fatigue from accumulating, and be vaccinated against the flu.
- When you get frostbite, take off your tight shoes or clothes, keep them warm, and wash and dry the frostbite area well.

6 Evacuation method in case of fire

- When they find a fire, they shout 'fire' out loud, notify others, and press the fire alarm alarm alarm.
- When passing through the flames, cover your body and face with blankets or towels wet with water.
- When there is a lot of smoke, cover your nose and mouth with wet towels with one hand and move in a low position.
- Use the stairs instead of using the elevator, but if it is impossible to evacuate downstairs, evacuate to the rooftop.
- If it is not hot when you touch the door handle before opening the door, open the door carefully and go outside.
- If there is no exit, water should be wet to prevent smoke from entering the room, blocking the door gap with clothes or blankets, and waiting for rescue.

7 How to use a fire extinguisher

- Move the fire extinguisher to a place on fire and pull out the safety pin on the handle.
  Stand with your back to the wind and point the hose towards the fire.
  Grab the handle with all strength and spray it
- like sweeping with a broom.
- Keep the fire extinguisher in a visible and convenient place to use, but not exposed to sunlight or moisture.

2023. 12. 26.

정 교 초 등 학 교 장 (직 인 생 략)