


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문		제 2023 - 119 호
	2023학년도 여름방학 생활 안내		담당 : 교무기획부 경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (행정실) 031-365-8207

학부모님 안녕하십니까?

항상 본교 교육활동에 따뜻한 관심과 지원을 보내주심에 감사드립니다. 2023년 7월 20일부터 여름방학이 시작됩니다. 학생들이 다양한 경험을 통해 소중한 추억을 쌓는 여름방학이 되기를 기원합니다. 우리 학생들이 즐겁고 건강한 방학을 보낼 수 있도록 학부모님들의 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

1. 방 학 기 간 : 2023년 7월 20일 ~ 2023년 8월 13일 (25일)
2. 개 학 일 : 2023년 8월 14일(월) 09:00 등교, 정상 수업 준비
3. 2학기 시간표 확인 : 2023년 8월 10일(목) 학교홈페이지([www.gaon21.ms.kr](http://www.gaon21.ms.kr))에 탑재
4. 사고가 발생했을 경우에는 즉시 담임선생님과 시흥가온중학교에 연락합니다.

\* 학교 연락처 : 031 - 365 - 8200

\* 담임교사 연락처 및 전화(e-mail : ☎ : )

#### 5. 여름방학 과제 안내

학년	교과	과 제 내 용	비 고
1	영어	영어 동화책 원서로 읽고 독서감상문 작성하기	독서 감상문/기록장 양식은 학교 홈페이지-학생마당-자유게시판에 탑재
2	영어	과거분사표 프린트 빈칸 채우고 암기하기	개학 후 퀴즈 실시 예정
3	수학	수학 독서 감상문 제출하기	독서 감상문/기록장 양식은 학교 홈페이지-학생마당-자유게시판에 탑재

#### 6. 가온나래 도서관 여름방학 추천 도서 목록

번호	도 서 명	저 자	출 판 사
1	순례 주택	유은실 지음	비룡소
2	가짜 모범생	손현주 지음	특별한서재
3	아버지의 해방일지	정지아 지음	창비
4	메리골드 마음 세탁소	윤정은 지음	북로망스
5	군주론	니콜로 마키아벨리 지음	돋을새김
6	그리스 문명 기행	김 현 지음	아카넷
7	피타고라스의 생각 수업	이광연 지음	유노라이프
8	문해력 강한 아이의 비밀	최지현 지음	허들링북스
9	당연하게도 나는 너를	이꽃님 지음	우리학교
10	기후로 다시 읽는 세계사	이동민 지음	갈매나무
11	고요한 우연	김수빈 지음	문학동네
12	이방인	알베르 까뮈 지음	민음사
13	세계시민을 위한 없는 나라 지리 이야기	서태동 외 지음	롤러코스터
14	빌 브라이슨 언어의 탄생	빌브라이슨 지음	유영
15	거의 모든 일상 표현의 영어	케빈 강, 해나 변 지음	사람in
16	생기부 필독서 100	주경아 외 지음	센시오

17	꿈의 해석	프로이트 지음	돋을새김
18	장하준의 경제학 레시피	장하준 지음	부키
19	조선 미술관	탁현규 지음	블랙피쉬
20	미술관에 간 수학자	이광연 지음	어바웃어북
21	플라톤의 국가, 정의를 꿈꾸다	플라톤 원저·장영란 풀어쓰	사계절
22	법칙, 원리, 공식을 쉽게 정리한 물리·화학 사전	와쿠이 사다미 지음	그린북
23	거인의 노트	김익한 지음	다산북스
24	세계사를 바꾼 50권의 책	대니얼 스미스 지음	CRETA
25	심리학으로 읽는 그리스신화	김상준 지음	보아스
26	멋진 신세계	올더스 헉슬리 지음	푸른숲주니어
27	사피엔스	유발 하라리 지음	김영사
28	세이노의 가르침	세이노 지음	데이원
29	코스모스	칼 세이건 지음	사이언스북스
30	총 균 쇠 Guns, Germs, and Steel	재레드 다이아몬드 지음	문학사상사

## 7. 여름방학 안전 생활

### ① 수상 안전 지도

- 위험지역 저수지 접근 금지 및 위험하고 무리한 물놀이 자제
- 반드시 충분한 준비운동을 하고 구명조끼 착용하기
- 보호자나 안전 요원이 있는 곳에서만 물놀이 하기
- 해수욕장, 하천 등에서는 안전구역 벗어나지 않기
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난 치지 않기

### ② 폭염 대비 행동요령 지도

- 물을 자주 적당히 마시기, 시원하게 지내기, 더운 시간대 휴식 취하기(실외활동 자제)
- 냉방병 예방 위해 적정 온도유지(26~28도), 균형 있는 식사 및 식품안전 철저, 자신과 가족의 건강 체크

### ③ 교통안전 지도

- 무단 횡단 금지
- 전동킥보드 금지(면허자만 가능함)
- 자전거 안전모 착용

### ④ 갯벌 활동 안전수칙 지도

- 출입통제구역 진입 금지(깊은 갯골 위치 사전 파악하기)
- 갯벌활동은 안전한 지역에서 반드시 2~3명 이상, 구명의 착용 필수
- 물 때 시간을 반드시 핸드폰에 30분~1시간 전에 알람 설정
- 야간, 심야, 안개 등 기상 불량 시 갯벌에 절대 출입 금지
- 긴급 상황 시 119신고·도움 요청.

### ⑤ 각종 체험 활동시 안전지도

- 인솔자(지도교사) 동반 및 행선지나 연락처 유지
- 야외활동 안전수칙 예방 지도
- 비상사태 시 응급처치 요령 지도

### ⑥ 학교 순찰 강화

- 비행, 탈선 예상 지역 정기적 순찰: 학교 내 주차장, 교실 등
- 방학 중 근무자의 교내 및 학교 건물 주변 순찰 운영

### ⑦ 어린이·학생 '실종, 유괴, 납치 등의 사고'에 대한 예방 교육

- 외출 시 반드시 부모님께 행선지와 귀가 시간을 말씀드리기 지도

### ⑧ 불건전 사이트 접속 자제 및 스마트폰 사용 예절 지도

- 사이버 공간 예절, 사이버 폭력 예방을 지도한다.
- 청소년 권장 사이트를 이용하도록 홍보한다.

- 불법 사행성 게임 사이트 접근 금지 및 사행성 도박을 금지한다.  
청소년 차단 프로그램 설치<도박, 성인물 키워드 접근 금지>
- 인터넷 게임 item의 상거래를 방지하도록 한다.
- 청소년 대상 대리입금, 개인정보 요구와 같은 불법행위로부터 자녀를 보호한다.
- 자녀의 학교생활, 친구 관계, 고민이나 스트레스에 대해 관심을 기울인다.

## <청소년 전화 1388 안내문>

### 사이버상담서비스 이용안내

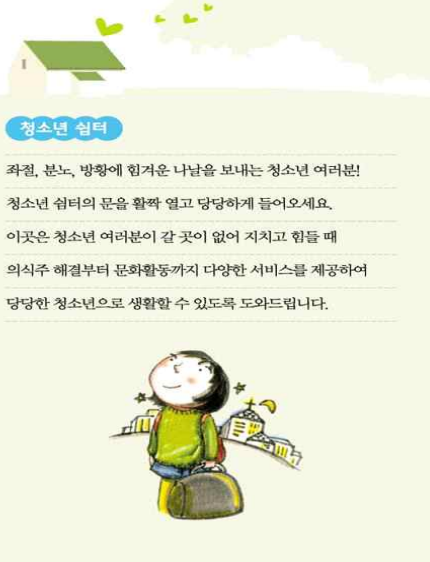
#### 청소년사이버상담센터 (WWW.cyber1388.kr)

인터넷을 통하여 청소년이 언제 어디서나 365일 24시간 실시간 상담시스템으로 청소년상담 전문가와 신속하게 상담하고 긴급 구조와 사후연계 서비스를 제공받을 수 있습니다.

- ★ 비밀상담 : 사이버전문상담자에게 나의 고민을 상담받는 곳으로 단 돌만 볼 수 있습니다.
- ★ 공개상담 : 사이버전문상담자에게 나의 고민을 상담받는 곳으로 모든 사람이 볼 수 있도록 공개되어 있습니다.
- ★ 채팅상담 : 사이버전문상담자와 1:1 실시간 채팅을 통해 상담받는 곳입니다.
- ★ 도래상담 : 청소년이 고민을 올리면 도래 청소년이 답을 주는 공간입니다.
- ★ 웹실리검사 : 주제에 따른 재미있는 심리검사를 받는 곳입니다.
- ★ 캡슐러 따라가기 : 고민의 주제에 따라 간단한 테스트를 통해 고민을 해결하는 곳입니다.
- ★ 고민해결 백과 : 실제 상담사례를 주제별로 안내해 주는 곳입니다.
- ★ 알바 Talk : 청소년들의 노동 및 근로문제와 관련한 상담을 해드립니다.

### 청소년 컴퓨터 이용안내

“청소년 컴퓨터는 항상 가까운 곳에서  
같은 어려움을 기다리고 있습니다”



#### 청소년 컴퓨터

좌절, 분노, 방황에 휩싸인 나날을 보내는 청소년 여러분!  
청소년 컴퓨터의 문을 활짝 열고 당당하게 들어오세요.  
이곳은 청소년 여러분이 갈 곳이 없어 지치고 힘들 때  
의식주 해결부터 문화활동까지 다양한 서비스를 제공하여  
당당한 청소년으로 생활할 수 있도록 도와드립니다.



### HelpCall 청소년 전화 1388

청소년들의 고민!!

청소년전화 1388이 24시간 함께 합니다



여성가족부 한국청소년상담복지개발원  
Ministry of Gender Equality & Family Korea Youth Counseling & Welfare Institute

### 헬프콜 청소년전화 1388 이용안내

#### 헬프콜! 1388은 누가 이용할 수 있나요?

청소년은 물론, 부모님이나 선생님, 이웃 등  
누구나 무료로 이용할 수 있습니다.



#### 헬프콜! 1388은 누가 전화를 받나요?

- 전국 청소년상담복지센터에서 전문상담 선생님이 365일 24시간 전화를 받습니다.
- 1388 홈페이지 : [www.1388.or.kr](http://www.1388.or.kr)



#### 헬프콜! 1388은 어떻게 도와 주나요?

- 전국 청소년상담복지센터 뿐 아니라 각 지역의 경찰, 학교, 병원 등 여러 기관과 연계하여 의료, 법률, 학업, 취업, 경제적 지원 등 다양한 서비스를 제공합니다.
- 청소년에게 찾아가는 상담서비스를 제공하는 현장지원 전문가인 청소년동반자도 함께합니다.



일반전화(유선)  
1388만 누르세요  
휴대전화(무선)  
지역번호 + 1388을 누르세요  
(SKT, KT, LG U + 통화요금 무료)

## HelpCall

#### 고민이 있니?

언제 어디서 전화해도  
전문가가 상담을 해줘!  
학업, 이성, 가정문제...  
어떤 고민도 괜찮아!  
24시간 전문 상담원이  
지금 네 전화를 기다리고 있어!



## 청소년 전화

#### 혹시 도움이 필요하니?

학교폭력, 가출, 학대, 성매매 등  
누군가의 도움이 필요하면 1388로 전화해  
당장 달려갈게!



#### 청소년 유해환경도 신고해줘!

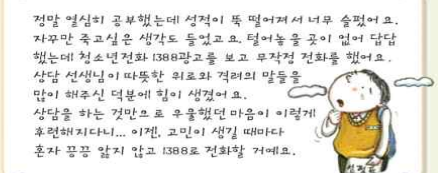
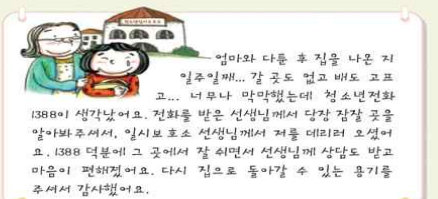
연평균이나 불쾌감을 느낀 적 없니?  
청소년에게 유해하다 생각되면  
1388로 전화해!  
신고 받은 즉시 처리할게.



#### 친구야, 문자 상담, 사이버 상담 해볼래?

전화로는 말하기 힘들다고?  
그럼 #1388을 누르고 문자로 털어놔!  
이용요금도 무료야!  
또 웹상 사이버상담도 할 수 있어!  
([www.cyber1388.kr](http://www.cyber1388.kr)로 접속하면 돼)

### 고마워요! 청소년전화 1388



## 8. 여름방학 중 건강관리

### 가. 학기 중 미뤄왔던 증상에 대한 병원 진료 받기

- ▶ 충치가 있거나 부정교합이 있었던 학생은 반드시 치과 치료를 하기
- ▶ 한 쪽이라도 0.7이하인 경우, 안경을 착용하는 학생도 6개월마다 정확한 교정을 위해 안과검진 받기
- ▶ 비염, 축농증, 중이염, 반복되는 증상이나 통증(두통, 복통 등) 및 잦은 보건실 방문으로 병원 검진이 필요한 학생은 방학을 이용하여 병원에서 정밀검진 받아보기를 권함
- ▶ 특히, 1학년 검진결과 고지혈증, 간장질환, 혈당장애 등 유소견자는 개별 검진을 통해 진료 및 상담을 받기

### 나. 여름철 감염병 예방

감염병	예방수칙
수족구병	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염된 사람의 대변, 호흡기 분비물 통해서 전염</li> <li>• 발열, 인후통, 식욕부진, 발열 후 1-2일째 수포(손, 발, 입)</li> <li>① 화장실을 다녀온 후, 식사 전후에 손 씻기</li> <li>② 환자와의 접촉을 피하기</li> <li>③ 수족구가 의심되면 병원진료 받기</li> </ul>
유행성 이하선염 (볼거리)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4월~7월, 11월~12월에 빈발, 3-7세와 12-18세에서 발병률 高</li> <li>• 유행성 이하선염은 접촉이나 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기 분비물을 통해 감염됨</li> <li>① 예방접종을 받지 않은 학생은 예방접종 받기</li> <li>② 외출 후엔 반드시 손발 씻고 양치질하기 등 개인위생 강화</li> <li>③ 학교에 집단발병 방지를 위한 가정 안정, 격리 및 등교중지</li> </ul>
유행성 결막염	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 안질환에 걸린 환자의 경우 안과 치료를 받도록 하고, 전염기간 동안에 타인에게 전염 방지</li> <li>① 비누를 사용하여 수돗물에 손을 자주 씻기</li> <li>② 손으로 눈 주위를 만지지 않도록 주의</li> <li>③ 수건이나 개인 소지품 등을 혼자만 사용</li> </ul>
수두	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 증상: 미열, 붉은 반점, 물집 (가려움)</li> <li>• 예방법</li> <li>① 손 씻기, 양치질 등의 개인위생 철저히 지키기</li> <li>② 수두 환자와 접촉 하지 않는다.</li> <li>③ 수두 예방접종, 수두 의심 증상 있으면 등교하지 말고 병원진료 받기, 등교중지</li> </ul>
수인성 감염병 (장염)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 음식은 익혀서, 물은 반드시 끓여서 먹기</li> <li>• 날 음식과 조리된 식품은 섞이지 않도록 하기</li> <li>• 조리된 식품은 냉장 보관하고, 다시 먹을 때는 재가열해서 먹기</li> <li>• 음식을 조리하기 전에는 30초 이상 비누로 손을 씻기</li> <li>• 부엌을 청결(도마, 칼, 행주 등)하게 하고, 손에 상처가 났을 때는 요리하지 않기</li> <li>• 설사증세가 있을 때는 끓인 물이나 보리차 등 수분을 충분히 섭취하고 의사의 진찰 받기</li> <li>• 설사를 멈추게 하는 약은 함부로 복용하지 않기</li> </ul>

### 다. 비만예방

- ▶ 하루 세끼 밥으로 식사하기
- ▶ 과자, 청량음료, 인스턴트 음식은 가급적 먹지 않고, 과일 채소류를 충분히 먹기
- ▶ 가급적 차를 타지 말고 많이 걸으며, 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- ▶ 잠자기 2시간 전부터는 되도록 음식을 먹지 않기

## 라. 성폭력 예방

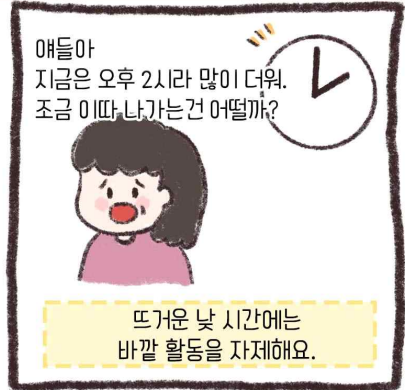
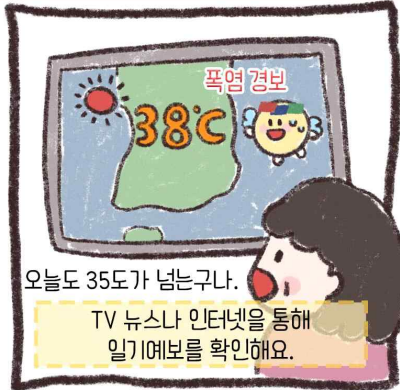
- ▶ 상대방을 동등한 인격체로 존중하며, 자신과 타인의 몸을 소중히 여긴다.
- ▶ 상대방의 '아니오'는 거부의 표시로 받아들이며, 내 의견을 강요하지 않는다.
- ▶ 침묵이 동의는 아닙니다. yes만이 yes입니다.
- ▶ 다른 사람들이 상대방에 대하여 성차별적 농담을 하거나 무시하는 발언을 할 때, 또는 성적으로 이용하거나 학대할 때, 경계 침범 등 불편한 감정을 느꼈을 때 이의를 제기한다.
- ▶ 외출 시 행선지, 소요시간, 누구와 함께 가는지 등을 반드시 부모님께 알리며, 휴가지에서는 혼자 배회하지 않는다.
- ▶ 성폭력 도움 요청 연락처
  - 범죄신고, 경찰(112), 학교폭력 긴급지원센터(117), 여성긴급전화(1366), 청소년 지원센터(1388)
- ▶ 디지털 성범죄 예방
  - 낯선 사람에게 사진이나 개인정보 공유하지 않기
  - 이유없이 기프트콘, 상품권 등 대가를 주려는 사람 거절하기
  - 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
  - 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
  - SNS 등의 계정 비밀번호 최신화하기

## 마. 흡연 및 음주, 마약류 예방

- ▶ 니코틴이 뇌에 미치는 영향
  - 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킴.
  - 줄과 같은 액상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반담배를 사용할 가능성을 높임.
  - 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줌.
  - 금연 길라잡이 : <http://www.nosmokeguide.or.kr> □ 금연 콜센터 : 1544-9030
- ▶ 청소년 음주의 피해
  - 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴, 학습능력 저하
  - 성장호르몬의 분비가 억제되어 키가 잘 크지 않음, 성호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타남.
  - 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결되기 쉬우며, 여러 가지 안전 사고 발생 가능성이 높아짐.
  - 판단력이 떨어져 비행 범죄의 표적이 되기 쉽고, 성범죄 및 폭력, 여러 가지 안전 사고 발생 가능성이 높아짐.
- ▶ 마약류 남용으로 인한 신체 기관의 피해
  - 마약류 남용 시 의존성, 통제 장애, 사회성 장애가 발생함. 또한 신경조직망 손상으로 정상적인 생활은 불가능하며 환각 상태에서 범죄를 유발함.

※ 이상의 내용을 잘 지켜 건강하고 즐거운 방학 생활이 되길 바랍니다.





2023. 7. 19.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)