

	<div>가 정 통 신 문</div> <div>(http://gsqs.sc.kr)</div>		2025학년도	
			교무실	<div>대표</div> <div>031-500-5200</div>
	소통과 협력으로 더 나은 세상을 만들어가는 세계시민학교			<div>초</div> <div>031-500-5224</div>
				<div>중·고</div> <div>031-500-5201</div>
		행정실	031-500-5202	

본교 여름방학 및 방학 중 유의사항 안내

학부모님, 안녕하십니까?

어느덧 1학기를 마무리하고 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 그동안 학교교육 발전에 아낌없이 성원을 보내주신 학부모님께 깊이 감사드리며, 본교 여름방학을 맞아 학생 개인별 유의미한 휴식 및 학습 준비의 시간이 될 수 있도록 다음과 같이 안내하오니 학부모님 여러분들께서는 가정 내 지도와 협조 부탁드립니다.

1. 기간 안내

- 여름방학 : 2025. 7. 17.(목) ~ 8. 13.(수) (28일간)
- 개학일 : 2025. 8. 14.(목) 09시까지 학교 등교. 정상수업 준비
- 비상시 전화번호
: 교무실 031-500-5224 또는 5201 행정실 031-500-5202, 시흥경찰서 031-310-9324
- 학교 홈페이지 : <http://gsqs.sc.kr>

2. 7월 16일(수) 학사 운영 안내

1) 당일 일정

구 분	내 용	비 고
1교시	학급별 안전교육 및 특색활동, 전달 사항 지도	당일 점심식사 제공 없음.
2교시	방학 전 대청소	
3교시	방학식(각 교실에서 온라인으로 실시)	

2) 셔틀버스 운영 안내(평소 운영시간과 다르므로 5분 전에 미리 나와서 대기)

1호차	학교	서울대시흥캠퍼스연구동	한라비발디 2차	이지더원	
시간표	12:00	12:10	12:13	12:15	
2호차	학교	삼성한신아파트	배곧한신더휴(호반더프라임)		
시간표	12:00	12:05	12:14		
3호차	학교	영남2단지	동원아파트 (검도수련원)	배곧SK뷰 (호반베르디움) 1차	
시간표	12:00	12:06	12:14	12:21	
4호차	학교	신천역	은행동입구	은계브리즈힐	시흥대야역(영남APT)
시간표	12:00	12:28	12:30	12:32	12:43
5호차	학교	아주아파트(군자도서관)	시흥가온중사거리	장곡어울림센터	목감7단지
시간표	12:00	12:16	12:30	12:34	12:49

3. 여름방학 안전교육 및 유의사항

1) 안전교육 일반 사항

- ❶ 올바른 생활 태도와 계획성 있는 생활하기.
- ❷ 건전한 여가 활동으로 심신 단련하기.
- ❸ 학생 신분엔 맞는 행동을 하며, 근검절약하는 생활하기.
- ❹ 감염병 관련 사람이 많은 곳 방문은 자제하기.
- ❺ 외출을 할 때에는 단정한 복장을 착용하고, 부모님께 행선지, 귀가 시간, 연락처 등을 알리기.
- ❻ 불량배와 어울리는 일이 없도록 하며, 피해를 당했을 때는 숨기지 말고 즉시 학교나 부모님께 알리기.
- ❼ 청소년에게 유해한 업소는 출입하지 않기(불법 PC방, 비디오방, 노래방, 전자오락실, 만화방 등)
- ❽ 음주·흡연·본드·부탄가스·중독성 의약품 등을 절대 사용하지 않기.
- ❾ 불법 아르바이트 하지 않기.
- ❿ 심야 외출과 외박은 금하며 외출 시 부모님의 허락 받기.
- ⓫ 방학 중 가정 학습 및 계획을 세워 철저히 이행하고, 독서 계획을 수립, 실천하기.
- ⓬ 외딴 곳 혹은 어두운 곳을 늦은 시간에 혼자 다니지 않기.
- ⓭ 낯선 사람과 차를 동승하거나 접촉하지 않기.
- ⓮ 물놀이, 낚시, 등산 등은 어른과 같이하고 위험지역은 출입하지 않기.
- ⓯ 개인 신변에 이상이 있거나 사고 발생 시 반드시 학교에 알리기.
- ⓰ 가족과 함께하는 시간을 충분히 갖기.

2) 여름철 물놀이 안전사고 예방 안내

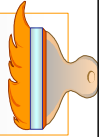
❶ 물놀이 활동 시 지켜야 할 사항

☐ 물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용한다.
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물을 적신 후 들어간다.
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
※ 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가해야 한다.
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고) 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건들(튜브스티로폼, 장대 등)을 이용한 안전구조를 한다.
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

□ 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항

**일반적으로 수영하기에 알맞은 수온은 25~26℃정도이다.
물에 들어 갈 때는 다음 사항을 꼭 지켜야 한다.**



- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기 시작한다.
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.
 - ※ 물놀이 미끄럼틀에서 내려온 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 많이 볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
 - ※ 숨을 마신 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져 나오기 어려울 때는 숨을 내뿔으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
 - ※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.
- 수영 중에 “살려 달라”고 장난하거나 허우적거리는 흉내를 내지 않는다.
 - ※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.
 - ※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.
- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 채로 수영하지 않는다.
 - ※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다

② 상황별 대처요령

□ 파도가 있는 곳에서 수영할 때

- 체력의 소모가 적도록 편안한 마음으로 수영한다.
(긴장하면 그 자체로서 체력소모가 발생한다)
- 머리는 언제나 수면 상에 내밀고 있어야 한다.
- 물을 먹지 않으려고 기를 쓰고 참기보다 마시는 쪽이 오히려 편안한 경우가 있다.
- 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수 할 수 록 안전하다.
- 큰 파도에 휩싸였을 때는 버둥대지 말고 파도에 몸을 맡기고 숨을 중지해 있으면 자연히 떠오른다.
- 파도가 크게 넘실거리는 곳은 깊고 파도가 부서지는 곳이나 하얀 파도가 있는 곳은 일반적으로 얕다. 또 색이 검은 곳은 깊고, 맑은 곳은 얕다.
- 간조와 만조는 대개 6시간마다 바뀌므로, 조류변화 시간을 알아두는 것은 대단히 중요하다. 조류가 변할 때는 언제나 흐름이나 파도, 해저의 상태가 급격하게 변화하게 된다.
- 거센 파도에 밀려났을 때는 파도에 대항하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 육지를 향한다.

□ 수초에 감겼을 때

- 수초에 감겼을 때는 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 하고, 만약 물 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 잠깐만 조용히 기다리면 감긴 수초가 헐겁게 되므로 이때 털어 버리듯이 풀고 수상으로 나온다.

○ 놀라서 발버둥 칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험에 빠질 수 있으므로 침착하게 여유를 가지고 호흡하며, 서서히 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐 나온다.

□ 수영 중 경련이 일어났을 때

○ 경련은 물이 차거나 근육이 피로할 때 가장 일어나기 쉽고, 수영 중 흔히 이러한 일이 발생할 수 있다.

○ 경련이 잘 일어나는 부위는 발가락과 손가락이고 대퇴 부위에서도 발생하며, 식사 후 너무 빨리 수영을 하였을 때에는 위경련이 일어날 수 있다.

○ 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편한 자세가 되도록 하고(당황하여 벗어나려고 하면 더 심한 경련이 일어난다.) 경련 부위를 주무른다. 특히 위경련은 위급한 상황이므로 신속히 구급요청을 한다.

□ 물을 건널 때

하천이나 계곡 물을 건널 때는

○ 물결이 완만한 장소를 선정하여, 가급적 바닥을 끝듯이 이동하고, 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건너야 한다.

○ 이동 방향에 돌이 있으면 가급적 피해서 간다.

○ 다른 물체를 이용해 수심을 재면서 이동한다.(지팡이를 약간 상류 쪽에 짚는다)

○ 물의 흐름에 따라 이동하되 물살이 셀 때는 물결을 약간 거슬러 이동한다.

무릎 이상의 급류를 건널 때는

○ 건너편 하류 쪽으로 로프를 설치하고 한 사람씩 건넌다.

○ 로프는 수면위로 설치한다. 로프가 없을 경우는 여러 사람이 손을 맞잡거나 어깨를 지탱하고 물 흐르는 방향과 나란히 서서 건넌다.

□ 물에 빠졌을 때

○ 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.

○ 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

□ 침수·고립 지역에서의 행동

침수지역에서의 행동은

○ 부유물 등을 이용하며, 특히 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.

○ 도로 중앙지점을 이용하고 가급적 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.

고립지역에서의 행동은

○ 자기 체온 유지에 관심을 가져야 하며, 무리한 탈출 행동을 삼가한다.

○ 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 한다(옷이나 화염을 이용)

○ 가능하다면 라디오나 방송을 청취하여 상황에 대처한다.

□ 계곡에서 야영지를 선택 할 때

○ 계곡에서 야영지를 선택할 때는 물이 흘러간 가장 높은 흔적보다 위쪽에 위치하도록 하고, 대피할

수 있는 고지대와 대피로가 확보된 곳을 선정하며, 또한 낙석 및 산사태 위험이 없는 곳이어야 한다.

※ 물놀이 안전사고 발생 시 **즉시 119로 신고**하시기 바랍니다.

③ 갯벌체험 시 준수사항

- 갯벌체험의 가능 지역을 미리 알아보고, 체험이 가능한 장소에서만 한다.
- 마을 공동 어장 또는 양식장이 있는 갯벌에서는 어장에 무단출입을 하지 않는다.
- 수산물 어패류 채집을 목적으로 한 갯벌체험은 자제, 어패류 서식장소를 찾아 연안으로부터 멀리 떨어진 곳까지 들어가는 것은 매우 위험. 채집한 어패류 무게가 많이 나가는 경우 그 무게로 인해 갯벌에서 빠져나오지 못하는 경우가 생길 수 있다.
- 어민들이 갯벌 출입을 위해 만들어 놓은 진입로가 있는 경우에는 진입로로 출입하며, 진입로에서 멀리 떨어진 곳은 출입하지 않는다.
- 갯벌에 갯골이 있는 경우에는 넘어가지 않는다. 밀물시 갯골에 물이 먼저 차 오르기 때문에 수심이 깊어져 넘어오지 못하는 경우가 있으며, 갯골 주변에는 갯벌의 함수율이 높아 발이 빠지는 경우가 많으니 접근하지 않는다.
- 갯벌에는 절대로 어린이 혼자 들어가지 않도록 하며, 어른도 혼자 들어가지 않음.
- 갯벌에 발이 깊이 빠진 경우 반대방향으로 엎드려 기어 나오며, 안내인의 도움을 받는다. 위급한 경우 119의 도움을 받는다.
- 갯벌에는 맨발로 들어가지 않는다. 발에 잘 맞는 장화를 착용하며 샌들을 착용할 경우 반드시 양말을 착용한다. 갯벌에는 어패류의 패각 등이 있어 맨발로 출입할 경우 심한 상처를 입을 수 있다.
- 갯벌체험 시 되도록 긴팔옷을 착용하며, 창이 넓은 모자로 자외선으로부터 보호하며, 썬크림을 발라 화상을 예방하고 식수를 준비해 탈수를 예방한다.
- 갯벌체험 시 갑자기 안개가 낄 경우 만조 시간과 관계없이 즉시 갯벌에서 나오고, 방향을 잃었을 경우 갯벌에 조류로 인해 생긴 물결모양 결(연흔)의 방향을 살펴보고 경사가 완만한 연흔의 직각 방향으로 나오면 육지 쪽으로 나올 수 있다.

여름방학 동안 발생하기 쉬운 **폭염 및 풍수해, 야외 활동, 자전거 타기 관련 안전 수칙**은 아래 붙임을 확인하시기 바라며, 방학 기간 동안 우리 학생들이 쉼을 통해 재도약의 기회를 마련할 수 있도록 가정 내 적극적인 협조와 지도 부탁드립니다. 아울러 개인 신변에 이상이 생기거나 사고 발생 시 반드시 학교로 연락 주시기 바랍니다. 감사합니다.

2025년 7월 7일

군 서 미 래 국 제 학 교 장(직인 생략)

여름엔 꼭 지켜야 해요!

폭염·풍수해 안전수칙

학교 안전예보 7월호

☀️ 폭염 안전수칙



갑작스럽게 찾아온 더위로 낮 기온이 30℃ 이상 지속되는 심한 더위



일기예보를 수시로 확인하고, 더운 시간대에 외출을 자제해요.



수분을 자주 섭취해서 탈수 증상이 일어나지 않도록 몸을 조절해요.

☀️ 풍수해 안전수칙



외출할 땀 밝은 색의 가벼운 옷을 입고, 모자, 양산 등을 사용해 햇빛을 차단해요.



예시) 태풍, 집중호우, 홍수, 장마 등 강한 바람(풍), 많은 비(수)로 인해 발생하는 자연재해



TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 기상 상황을 수시로 확인해요.



응급약품, 손전등, 보조 배터리, 식수 등 비상 시 필요한 물건을 준비해요.



많은 비가 내릴 때는 창문과 출입문을 단단히 잠그고 실내에 머물러요.



많은 비가 내릴 때 휩쓸릴 수 있으므로 하천, 강가, 배수구 근처에 가지 않아요.

밖에서도 조심해요!

학교 안전예보 5월호

야외 활동 안전수칙

산불예방 안전수칙



화재를 발견하면
즉시 119에 신고해요.



바람이 강한 날, 야외에서
라이터, 성냥, 촛불 등을 절대
사용하지 않아요.



산이나 공원에서 쓰레기를 태우지 않고
꼭 쓰레기통에 버려요.

등산 안전수칙



미끄러운 길에서는 미끄럼 방지
신발을 신어 사고를 예방해요.



약을 챙기고, 갑자기 아프면
즉시 산에서 내려와요.



무리한 등산은 사고로 이어져요!
힘들면 바로 휴식해요.

놀이기구 안전수칙



키에 맞는 놀이 기구만 타요.



기구가 완전히 멈췄을 때만
타고 내려요.



기구를 탈 때는 바른 자세로 앉고
타고 내릴 때 질서를 지켜요.

따르릉 따르릉 조심하세요!

자전거 타기 안전수칙

학교 안전예보 6월호



자전거 타기 전 꼭 지킬 약속!



안전모 착용은 선택이 아닌 의무예요.
(도로교통법 제 50조 제 4항)



안전모, 무릎 보호대, 장갑 등
보호 장구를 착용해요.



주기적으로 자전거를 정비해요.



자전거 주행 안전수칙



권장 속도인 **시속 20km**이하를
지키면서 자전거를 타요.



자전거 주행 중에 휴대폰,
이어폰 등을 사용하지 않아요.



자전거는 **자전거 도로** 또는
차도 우측 가장자리로 통행해요.



내리막길에선 **브레이크**를 잡아
속도를 줄여 천천히 내려가요.



좁은 길에서 큰 길로 나갈 때는
반드시 **정지하여 좌·우를 확인**해요.



'보도'와 '횡단보도'에서는
자전거에서 내려 끌고 가요.