RIYADH KOREAN SCHOOL 눈은 세계를 마음은 조국을 리야드 한국학교 1979. 4. 24	# 가정통신문	리야드한국학교 제2022-4호 (2022.6.23.)

2022학년도

미래를 준비하는 안전한 여름방학 안내

2022학년도 여름방학이 시작되었습니다.

그 동안 학교 교육 활동에 협조해 주신 학부모님께 감사의 말씀을 드리면서, 여름방학 생활에 대해 안내해 드립니다. 방학 동안 코로나19 생활수칙을 잘 지키면서 많은 경험을 축적할 수 있도록 자녀와 함께 과제를 함께 의논하여 해결하면서 보람된 방학생활이 될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

개학식 날 건강하고 성숙한 모습으로 다시 만날 수 있기를 기원합니다.

□ 방학기간: 2022. 6. 24.(금) ~ 2022. 8. 27.(토) < 65일간 >

□ 개 학 일: 2022년 8월 28일(일)
-개학일 등교 방법에 대한 안내는 별도 안내 예정(차량운행, 등교 시각 등)

.

♣ 코로나19대비 방학 중 지킬 일 ♣

◆ 코로나19 감염병 예방을 위한 사회적 거리두기를 잘 지켜주시기 바랍니다.
◆ 외출시 마스크를 착용하고 돌아오면 손을 깨끗하게 씻기
◆ 사람이 밀집하는 시설이나 장소 출입을 자제하고 외출시간을 최소화 하기
◆ 외출할 때 반드시 부모님께 말씀드리고 허락 받고 외출하기
◆ 안전한 곳에서 놀이하기-공사장 근처 등 위험한 곳에 가지 않기
※ 코로나 증상 발생시 (고열, 인후통 등) 진료 및 검사를 실시해 주시기 바랍니다.
※ 확진 통보를 받을 시 담임선생님께 연락을 부탁드립니다.

2022. 6. 23.

리야드한국학교장

<붙임1> 학년별 방학 과제 안내

리야드한국학교 제 학년 반 이름:

학년	여름방학 과제
1학년	1. 매주 일기 2회 이상 2. 매일 30분 이상 독서하기 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기
2학년	1. 매주 일기 2회 이상 2. 매일 30분 이상 독서하고 독서록에 기록하기 10권 이상 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기
3학년	1. 매주 일기 2회 이상(한글 일기는 총 10회 이상, 영어일기 5회 이상) 2. 매일 30분 이상 독서하고 독후감상문 기록하기 영어 독후감상문 5편, 한글 독후감상문 5편 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기
4학년	1. 매주 일기 2회 이상(한글 일기는 총 10회 이상, 영어일기 5회 이상) 2. 매일 30분 이상 독서하고 독후감상문 기록하기 영어 독후감상문 5편, 한글 독후감상문 5편 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기
5학년	1. 매주 일기 2회 이상(한글 일기는 총 10회 이상, 영어일기 5회 이상) 2. 매일 30분 이상 독서하고 독후감상문 기록하기 영어 독후감상문 5편, 한글 독후감상문 5편 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기
6학년	1. 매주 일기 2회 이상(한글 일기는 총 10회 이상, 영어일기 5회 이상) 2. 매일 30분 이상 독서하고 독후감상문 기록하기 영어 독후감상문 5편, 한글 독후감상문 5편 3. 여름철 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기(주3회, 30분이상) 4. 부족한 공부 보충하기

* 매일 조금씩 과제를 해결하는 습관을 기르도록 합시다.

제목:

독후감상문 양식

<3, 4, 5, 6학년용>

2022년 ____ 월____일 이름:_____

운동 체크리스트

<전학년>

이름:_____

날짜	종목	실행여부	날짜	종목	실행여부	날짜	종목	실행여부
6.24			7.12			8.10		
6.25			7.13			8.11		
6.26			7.14			8.12		
6.27			7.15			8.13		
6.28			7.16			8.14		
6.29			7.17			8.15		
6.30			7.18			8.16		
7.1			7.19			8.17		
7.2			7.20			8.18		
7.3			8.1			8.19		
7.4			8.2			8.20		
7.5			8.3			8.21		
7.6			8.4			8.22		
7.7			8.5			8.23		
7.8			8.6			8.24		
7.9			8.7			8.25		
7.10			8.8			8.26		
7.11			8.9			8.27		

<붙임2> 안전한 여름방학 생활 안내

이제 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 시기이므로 개인위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보낼 수 있도록 함께 노력합시다.

무더운 여름철 건강관리

1. 수분을 충분히 마시기	2. 청결하도록 더 노력하기
 ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물	 ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 않기	**4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기**
 ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기	 ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히	**6. 일사병을 조심하기**
 ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지	 ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 자외선 차단하기	**8. 열대야 극복하기**
 ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)	 ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가 하기	**10. 비타민과 단백질을 챙기기**
 ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발	 ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

폭염에서의 건강관리

- **일광화상:** 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음
- **일사병:** 뜨거운 직사광선에 노출되어 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.

응급처치방법

1. 일광화상이 생긴 경우 **찬물로 찜질하여 열을 식히고** 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
2. 일사병 증상의 경우 **시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해**주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
3. 뜨거운 햇볕 아래 심한 신체활동이나 운동은 삼가 하는 것이 무엇보다 예방차원으로 중요합니다.

냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 **혈액순환 장애가 생기고 두통, 소화불량, 몸살, 면역력 저하 등**이 일어나게 됩니다.

냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인이 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.