눈은 세계를 마음은 조국을 리야드 한국학교 1979. 4. 24 RIYADH KOREAN SCHOOL	**가정통신문**	리야드한국학교 제2025-8호 (2025.6.19.)

2025학년도 여름방학 안내

무더운 여름입니다. 방학을 맞이하여 그 동안 교육 활동에 협조해 주신 학부모님께 감사의 말씀을 전합니다. 긴 방학기간 동안 자녀들이 안전수칙을 잘 지키면서 알찬 경험을 쌓고, 규칙적으로 생활할 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 개학 때 건강한 모습으로 다시 만나기를 기원합니다.

- 방학기간: 2025. 6. 20.(금) ~ 2025. 8. 16.(토), 58일간
- 개 학 일: 2025. 8. 17.(일)
  - 개학일 등교 관련 사항은 별도 안내 예정(차량운행, 시간표 등)
- 방학 중 학교 개방 하지 않습니다.

♣ 방학 중 지킬 일 ♣

- ◆ 반드시 부모님께 허락 받은 뒤 외출하기
- ◆ 각종 질병 예방을 위한 위생 수칙 지키기
  (손 자주 씻기, 식품 안전 등)
- ◆ 규칙적인 생활
- ◆ 성폭력 및 유괴 예방, 교통안전, 수상안전
- ◆ 환경 보호 및 에너지 절약

※ 무슨 일이 생기면 담임 선생님께 연락 부탁드립니다.

2025. 6. 19.

리야드한국학교장

<붙임1> 학년별 방학 과제 안내

리야드한국학교 제 학년 이름:

학년	여름 방학 과제
1	1. 매주 감정 그림책 2회 이상 (자유롭게 '감정' 선택 후 총 10편) 2. 매일 30분 이상 독서하고, 독서록에 기록하기 10권 이상 3. 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기 (주2회, 30분 이상) 4. 연산, 부족한 공부 보충하기
2	1. 매주 감정 그림책 2회 이상 (자유롭게 '감정' 선택 후 총 10편) 2. 매일 30분 이상 독서하고 독서록에 기록하기 10권 이상 3. 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기 (주2회, 30분 이상) 4. 연산 공부, 부족한 공부 보충하기
3	1. 매주 감정 그림책 1주일에 2회 (자유롭게 '감정' 선택 후 총 10편) 2. 매일 1시간 이상 독서하고 독서록에 기록하기 10권 이상 3. 운동 한 가지 이상 정하여 규칙적으로 운동하기 (주2회 이상) 4. 연산 공부, 구구단 완벽히 외우기, 부족한 공부 보충하기
4	1. 규칙적으로 운동하기 -배드민턴, 줄넘기, 요가, 걷기 등 2. 매일 30분 이상 독서하기 - 독서기록장 10권 이상 - 독서기록장에 목록, 쪽수, 독후활동 기록 3. 한자쓰기 학습지
5	1. 규칙적으로 운동하기 -배드민턴, 줄넘기, 요가, 걷기 등 2. 매일 30분 이상 독서하기 - 독서기록장 10권 이상 - 독서기록장에 목록, 쪽수, 독후활동 기록 3. 한자쓰기 학습지
6	1. 규칙적으로 운동하기 -배드민턴, 줄넘기, 요가, 걷기 등 2. 매일 30분 이상 독서하기 - 독서기록장 10권 이상 - 독서기록장에 목록, 쪽수, 독후활동 기록 3. 스스로 과제 정하기 1)_____ 2)_____

*** 매일 조금씩 과제를 해결하는 습관을 기르도록 합시다.**

방학 운동 기록표

학년 이름:_____

일	월	화	수	목	금	토
					6/20	6/21
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17 제헌절	7/18	7/19
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15 광복절	8/16
8/17 개학	꾸준한 운동으로 매일 튼튼해지는 건강한 나!!					

<붙임2> 안전한 여름방학 생활 안내

본격적인 더위가 시작되었습니다. 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

☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
☞ 얼음물 보다는 미지근한 물

2. 청결하도록 더 노력하기

☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

3. 냉장고를 과신하지 않기

☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기

☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질

5. 실내외 온도차는 적당히

☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

6. 일사병을 조심하기

☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

7. 자외선 차단하기

☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

8. 열대야 극복하기

☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
☞ 취침 전 과식 피하기
☞ 따뜻한 물로 목욕

9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가 하기

☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

10. 비타민과 단백질을 챙기기

☞ 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.